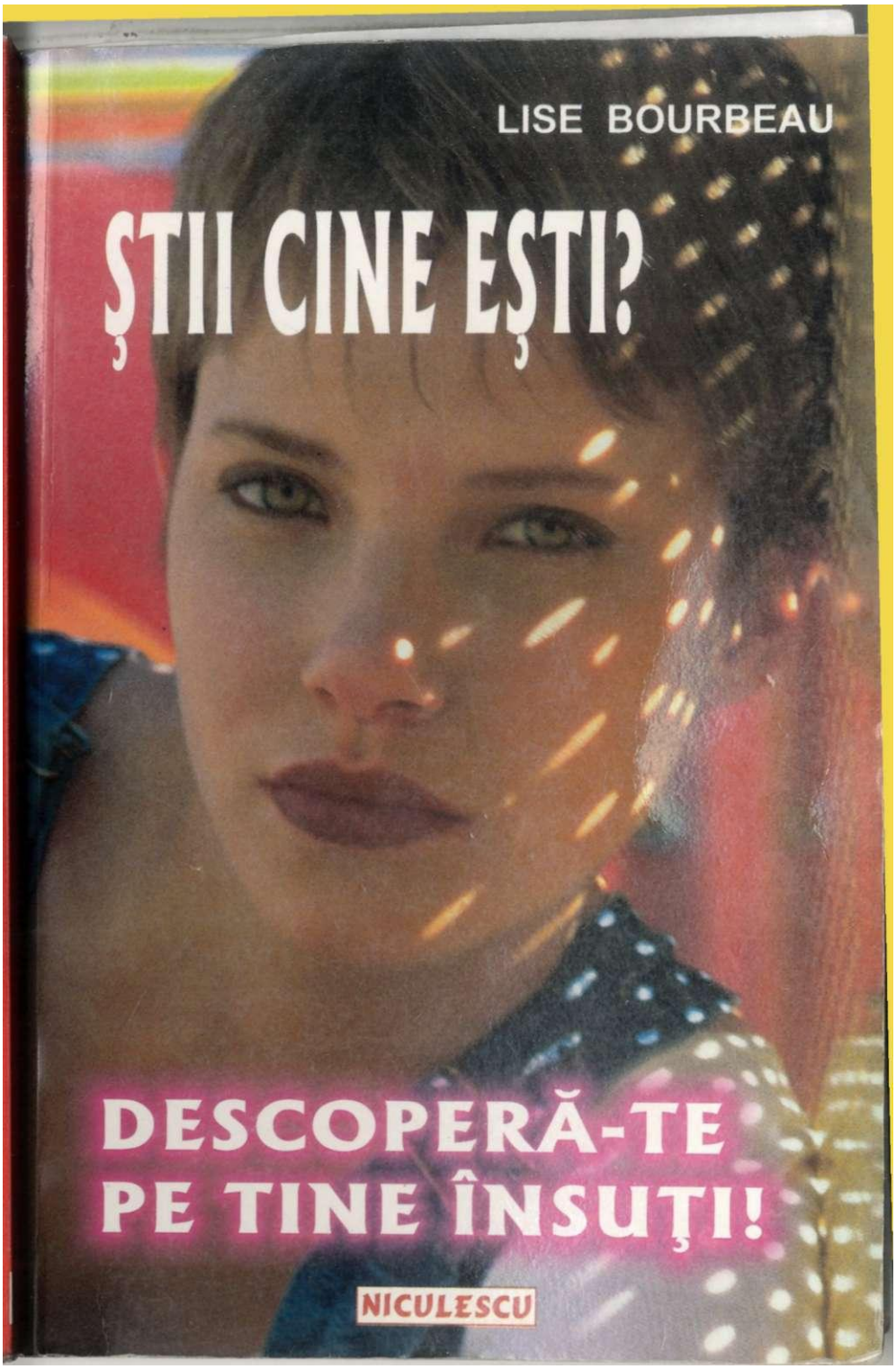
Prin exemple extrase din viața cotidiană, cititorul este ajutat să se descopere pe sine însuși în ceea ce spune, gândește, vede, aude sau simte, raportându-se permanent atât la universul interior, cât și la cel exterior.

ISBN 973-568-492-6


LISE BOURBEAU
ȘTII CINE EȘTI?
DESCOPERĂ-TE
PE TINE ÎNSUȚI!
NICULESCU

LISE BOURBEAU

ȘTII CINE EȘTI?

DESCOPERĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI

Traducere:
Andreea Lutic

15
mcuLtscv

BUN VENIT ÎN CLUBUL DE CARTE !

Completați acest talon și introduceți cartea poștală, netimbrată, in prima cutie poștală. NI i ÎNAINTE de a maica pe verso, cu X. acele cărți pe care doriți să vi le trimitem prin poștă, cu plata la primire (ramburs). Comenzile vor fi onorate în limita stocului disponibil la data primirii comenzii.

NUMAI MEMBRII ACTUALI ȘI VIITORI AI CLUBULUI BENEFICIAZĂ DE ACESTE PREȚURI I

ELE SUNT VALABILE DOAR IN TRIMESTRUL II 2001!
Dacă ați depășit acest termen, solicitați (vezi verso) CATALOGUL LUNAR AL CLUBULUI, cu prețuri reactualizate și care conține și alte titluri, CU IMPORTANTE REDUCERI!

Cititorii deja membri ai Clubului, pot face comanda și pe acest talon.'

DA. doresc să primesc cărți prin poșta (PLATA LA PRIMIREA COMENZII RAMBURS) și să devin membru al Clubului. O CARTE PE LUNĂ este suficient și necesar pentru a-mi îndeplini obligația de membru.

TAXELE POȘTALE SUNT SUPORTATE DE CLUB !

Nume.....**Prenume**.....
Str.....**Nr**.....**Bl**.....
Sc.....**Et**.....**Ap**.....**Localitatea**.....
Județ.....**Cod**.....**Telefon**.....
——*—•.....**Data**...../...../.....

CARTE POȘTALĂ
Post răspuns

nu timbrați

Destinatar

Clubul de carte

HiCVLESCV

Str. Octav Cocărăscu **79**
Sector **I, 78182I** - București
Tel/Fax: 222.03.72
Tel: 224.24.80; 223.25.05
E-tnail: edit(a>niculescu.ro
Internet: www.niculescu.ro

PREFAȚĂ

Cu un an în urmă scriam prefața primei mele cărți: *Ascultâ-ți corpul - prietenul tău cel mai bun.* Sunt fericită să scriu acum prefața unei noi lucrări: *Cine ești tu?*

îmi permit să te tutuiesc, așa cum am făcut-o și în prima carte, căci doresc să rămân în continuare buna ta prietenă. Dacă n-ai citit încă prima mea cane, îți recomand să o faci; astfel vei înțelege mai ușor noțiunile expuse în cartea de față.

Pe parcursul lecturii, vei vedea că am scris cartea la genul feminin. Asta nu înseamnă că mă adresez numai femeilor. Femininul este utilizat aici în raport cu principiul feminin constituent al sufletului fiecărui individ, indiferent de sex. Pe parcursul cercetărilor mele, am constatat că atât bărbații, cât și femeile și-au dezvoltat excesiv principiul masculin în timpul erei materialiste în care trăim.

Principiuljfeminin este acea parte a flintei umane care te îndeamnă să te abandonezi, să faci lucruri iraționale, să-ti urmezi intuiția, să Intri in contacTtnrputerea ta'creatoare^ să-ți "demonstrezi tandrețea și blândețea. Insă femeile au vrut să le dovedească bărbaților că și ele suntcapabile de forță și curaj. Acestea, ca și folosirea aspectului rațional al intelectului, sunt caracteristici ale principiului masculin. Principiul feminin creează ideile, iar cel masculin își folosește rațiunea pentru a le~purreirraplicăreTÂlâta vreme cât bărbatul sau femeia încearcă să aibă putere asQpra cuiva, respectivul nu este în contact cu propria sa putere. In ziua în care vom reuși să exprimăm în mod echilibrat cele două principii, în noi și în întreaga lume, va domni armonia.

Fiecare capitol din carte se va termina cu un gând care ţt se va părea ales special pentru tine. Iţi recomand să faci un exerciţiu de concentrare asupra fiecăruia dintre ele. Exerciţiul va avea rezultate optime dacă este efectuat zilnic cel puţin douăzeci de minute, timp de şapte zile, după lectura fiecărui capitol. E bine să alegi un loc unde poţi să fii singură. Te aşezi confortabil şi cât mai drept pe un scaun sau într-un fotoliu, fiind atentă în special să nu apleci capul. îţi încrucişezi mâinile şi picioarele astfel încât în tine să ia naştere un curent energetic de la stânga la dreapta, reunind astfel principiile masculin şi feminin. Treptat, vei observa o creştere a forţei fizice şi a puterii de concentrare.

In timp ce spiritul tău se concentrează asupra gândului respectiv, îndreaptă-ţi atenţia către respiraţie. La fiecare inspiraţie, vezi cum pătrunde în tine o lumină albă care se îndreaptă către inimă. La fiecare expiraţie, trimiţi această lumină, ce reprezintă dragostea necondiţionată, tuturor celor pe care-i iubeşti. Astfel, cu fiecare respiraţie, primeşti şi dăruieşti dragoste. Este un exerciţiu care te va ajuta foarte mult să te destinzi şi îţi va fi mult mai uşor să te concentrezi asupra gândului din ziua respectivă.

Voi fi alături de tine de-a lungul acestei călătorii interioare pe care te pregăteşti s-o întreprinzi, la fel ca şi Dumnezeul tău interior, care te va îndruma să înţelegi şi să interpretezi ceea ce urmează. Iţi urez din toată inima ca această carte să te ajute să te cunoşti mai bine şi să descoperi fiinţa extraordinară care există în tine. Atunci îţi va fi mult mai uşor să te iubeşti pe tine însăţi şi să răspândeşti în jurul tău această dragoste.

Lise Bourbeau
(noiembrie 1988)

Capitolul 1

ESTI UN SUFLET ÎN EVOLUȚIE

Eşti un suflet care evoluează pe Pământ. Pentru a trăi în planul terestru, sufletul tău are nevoie de un vehicul - corpul tău. Sufletul se găseşte în centrul acestui vehicul, deci în zona inimii. Iar scopul sufletului tău aici, pe pământ, este armonia, fericirea totală. Singurul mod de a atinge acest scop este dragostea necondiţionată. Nu degeaba sufletul este situat în zona inimii! Deschizându-ne inima, ne ajutăm sufletul să evolueze. Iar vehiculul, corpul r^tru, este expresjajţrăirilor sufletului nostru. Pe măsură ce sufletul evoluează, vehiculul său se apropie şi el de perfecţiune. înveţi să-ţi stăpâneşti experienţele de viaţă şi, în~ceTe^înlrrrnT, ajungi să fii stăpână în întregime pe simţurile tale.

Pământul poate fi comparat cu o şcoală unde venim să învăţăm, să dobândim noi cunoştinţe pentru a ne descoperi pe noi înşine şi pentru a afla ce anume din noi trebuie schimbat ca să ajungem la fericirea perfectă - raţiunea noastră de a fi. într-adevăr, tot ce se întâmplă aici, pe pământ, se aseamănă cu ceea ce se întâmplă într-o şcoală.

Imaginează-ţi că te-ai hotărât să mergi la universitate. Ai intenţii bune: vrei să înveţi. Să presupunem că vrei să devii inginer. Te înscrii la facultate şi începi să mergi la cursuri. Descoperi însă destul de curând că este mult mai greu decât credeai. In plus, condiţiile de la universitate nu sunt dintre cele mai bune, oamenii pe care-i întâlneşti nu sunt atât de drăguţi, profesorii nu-ţi plac pe cât ţi-ai fi dorit... In fine, e cu totul altfel decât ţi-ai imaginat. Eşti liberă să alegi: poţi să laşi totul

baltă şi să te apuci de altceva, să nu-ţi mai împlineşti dorinţa. Sau, dimpotrivă, te poţi hotărî să fii mai tolerantă şi vei descoperi dintr-o dată că, de fapt, condiţiile nu sunt chiar atât de neplăcute cum ţi s-au părut la început; acum vezi totul cu alţi ochi.

De fiecare dată când revenim pe pământ, o facem pentru a urma un alt curs, pentru a învăţa ceva nou. Tot ce învăţăm are rolul de a ne ajuta să-i iubim mai mult pe cei din jur, să iubim natura, să intrăm într-un contact tot mai strâns cu Dumnezeu, creatorul acestui univers, care se află, de fapt, în fiecare dintre noi.

Chiar şi cei mai luminaţi savanţi, cei mai mari creatori de pe planetă trebuie să-şi pună cercetările în serviciul umanităţii, pentru ca toată lumea să cunoască această nesfârşită armonie. Oricine îşi investeşte talentul, energia sau timpul în ceva care intră în contradicţie cu legile dragostei va trebui să plătească scump. Acum sau într-o viaţă viitoare, depinde de fiecare individ.

Orice acţiune, orice cuvânt, orice sentiment care se manifestă contra legii dragostei şi aduce suferinţă va fi retrăit, la un moment dat, de autorul său. Altfel spus, în fiecare viaţă acumulăm acţiuni, gânduri şi vorbe care nu sunt benefice, pentru noi sau pentru alţii, şi vom fi nevoiţi să le retrăim pentru a şti şi a simţi în inima noastră cum i-am făcut pe ceilalţi să sufere. Aceasta este legea karmei (a cauzei şi a efectului). în fiecare viaţă, trebuie să ne debarasăm de lucrurile acumulate în vieţile anterioare pentru a avansa pe drumul care ne conduce spre fericirea desăvârşită.

Intrăm acum în era Vărsătorului. Către pământ sunt dirijate energii speciale care îi ajută pe oameni să evolueze mult mai rapid. Acum putem realiza într-o singură viaţă ceva pentru care altădată am fi avut nevoie de mai multe zeci de vieţi. Este aşadar un mare privilegiu să trăieşti acum pe pământ.

Toate evenimentele din viaţa ta au raţiunea lor de a fi: te învaţă să iubeşti mai mult. Atunci, în loc să te superi mereu pe Pierre, Jean sau Jacques pentru ceea ce ţi se întâmplă şi să-i învinuieşti pe ceilalţi, observă-te pe tine însăţi şi încearcă

să-ți dai seama că tot ceea ce trăiești acum face parte din planul tău de viață. *O* situație va dura atâta vreme câtjmjxeL**&zO**__ accepți. Ii poți opune rezistență o viață întreagă. Din momentul în care accepți că e vorba despre ceva semănat de tine, de vreme ce tu îl recoltezi, de când începi să-ți pui întrebarea: „Ce^ am de învățat din asta? în ce fel pot învăța să iubesc mai mult. din aceasta expenența pe care o trăiesc?", situația neplăcută se va resorbi mult mai repede. Tot ce ți se întâmplă e trecător. Depinde numai de tine dacă va dura mai mult sau mai puțin.

Corpul tău actual este o importantă sursă de referință care te ajută să devii conștientă de starea sufletului tău. Corpul este pur și simplu un miracol. în cursul capitolelor următoare vei descoperi că trupul este cu adevărat expresia sufletului. Când încercăm să înțelegem structura ființei umane, ne-o putem închipui ca fiind compusă din trei părți: spiritul, sufletul și corpul. Putem să o împărțim și în șapte, dacă ne referim la cele șapte centre de energie.

Inchipuie-ți sufletul ca pe un mic soare în interiorul tău. De fiecare dată când dăruiești dragoste, când simți în tine dragoste, când vorbești cu dragoste, soarele acesta crește și devine o imensă sursă de căldură în interiorul tău, o mare sursă de lumină. Cu cât crește mai mult, cu atât răspândește în jurul tău mai multă lumină. Această lumină, această căldură nu te încălzesc numai pe tine, ci pe toți cei din jurul tău. Lumina soarelui tău interior îți luminează gândurile, dorințele, țelurile. Totul devine mult mai clar.

Lumina din tine îi ajută și pe cei apropiați, care se vor simți „luminați" în prezența ta. îți vei dezvolta darul de a spune cuvântul potrivit la momentul potrivit și toată lumea îți va mulțumi pentru această lumină. Așa se comportă un suflet care își acceptă Dumnezeul interior.

Pentru a evolua, e important să accepți schimbările fără de care creșterea nu e posibilă. Privește în jurul tău: ai multe de învățat contemplând copacii, florile, întreaga natură. Când privești un trandafir, nu-ți dai seama că el se schimbă în fiecare clipă? Dacă și-ar înceta creșterea, ar muri. La fel se întâmplă și cu oamenii.

Poate ai observat că în prezent sunt mulți oameni despre care te întrebi dacă trăiesc cu adevărat! Despre ei se poate spune cel mult că există. In realitate, sunt ca și morți. Motivul? Acești oameni se închid total față de energia dragostei. Conștiința lor se trezește foarte greu și se împiedică singuri să ajungă mai repede la adevărata fericire interioară.

Ți-e frică de schimbare? Nu-ți face probleme! Este ceva caracteristic tuturor oamenilor deoarece, până în prezent, se credea că schimbarea înseamnă eșec. In timpul erei Peștilor, perioadă marcată de un materialism accentuat, oamenii au decis că a face mereu același lucru e un semn de stabilitate, de înțelepciune. Privește-i pe cei apropiați; părinții sau bunicii tăi probabil că au trăit mereu în aceeași localitate, au muncit în același loc, au avut aceeași meserie și au crezut toată viața în aceleași valori. Practic, nu era loc pentru schimbare. La nouăzeci de ani, aveau aceleași noțiuni despre bine și rău ca la treizeci. Totul evolua într-un ritm mult mai lent.

Astăzi, când intrăm în era Vărsătorului, era spiritualității, era lui „a fi", nu mai putem trăi în același mod. Vom întâlni tot mai rar persoane care să exercite aceeași profesiune vreme de patruzeci de ani sau mai mult. Câți oameni nu s-au lăsat de meseria lor pentru a deveni fermieri sau pentru a se dedica unei activități complet diferite față de tot ceea ce făcuseră până atunci? Aceste schimbări sunt în acord cu evoluția prezentă de pe pământ.

Câte persoane care trec printr-un divorț n-au sentimentul că trăiesc un eșec? De ce crezi că în zilele noastre au loc atâtea divorțuri? Oare oamenii sunt mai răi decât altădată? Nici vorbă! Pur și simplu există o mult mai mare deschidere, se manifestă o nevoie mult mai puternică de a evolua. Astfel, când doi soți nu mai reușesc să evolueze împreună, despărțirea este inevitabilă. Nevoia de evoluție este atât de puternică încât nimeni și nimic nu-i poate sta în cale. Când unul dintre parteneri opune fără încetare rezistență modului de viață al celuilalt, cei doi nu mai pot trăi împreună.

Dacă fiecare dintre aceste cupluri ar avea înțelepciunea să accepte schimbarea și să înțeleagă faptul că, pentru moment,

viața în comun nu mai este posibilă din cauza unei prea mari diferențe în ceea ce p. Ivește modul de viață, totul ar deveni mult mai simplu. Vor rămâne prigteni si se vor întâlni si după despărțire. Un asemenea mod de despărțire nu reprezintă un fsec. Dimpotrivă, dacă despărțirea are loc într-o atmosferă de ură, de supărare, aceasta e o mare tristețe pentru sufletul care dorește să trăiască numai dragostea. Când două ființe care se iubeau hotărăsc în cele din urmă să se despartă, când schimbarea se produce în armonie și cei doi doresc să se ajute și să înțeleagă ce au de învățat din despărțirea lor, aceasta are rațiunea sa de a fi. Poate că într-o zi se vor regăsi și vor trăi din nou împreună. Cine știe?

Important este ca fiecare dintre noi să trăiască o dragoste din ce în ce mai profundă față de sine însuși și față de ceilalți. Realitatea este viața sufletului tău și nu evenimentele la care ești martor sau la care participi. Tot ce ne înconjoară e doar o iluzie - asta e ușor de demonstrat. De exemplu, să presupunem că la o întrunire socială participă zece persoane. Dacă le cerem celor zece să descrie locul unde se află, oamenii din jur și tot ce s-a întâmplat în cursul serii, vom obține zece versiuni complet diferite. Fiecare a văzut altfel încăperea, oamenii și evenimentele petrecute. De ce? Pentru că ne creăm continuu viața conform propriilor percepții. O creăm pentru a trăi experiențe, pentru a învăța să ne cunoaștem, pentru a descoperi cum trebuie să ne schimbăm, iar aceasta depinde de fiecare dintre noi.

Un alt exemplu. Să considerăm o familie cu trei copii, și să le cerem copiilor să-și descrie părinții. Vom constata că fiecare copil are de fapt o mamă și un tată diferiți. Unul dintre ei își consideră mama mult prea severă, altul crede că tatăl său e foarte iubitor etc. în acest caz, părerile diferă în funcție de percepția copiilor, iar această percepție depinde de ce are fiecare de învățat din contextul său familial.

De ce persoanele care au un punct de vedere strict materialist și nu cred în spiritualitatea ființei umane ajung atât de greu să cunoască fericirea? Pentru că, în sinea lor, ele știu că sufletul are nevoie de dragoste și de „a fi"! Nu numai de

1

„a avea"! Este ceva caracteristic marilor materialişti: cu cât au mai mult, cu atât vor să aibă şi mai mult. întotdeauna caută ceva în plus, ceva mai bun. Ei nu-şi dau seama că acest „mai mult" este contactul cu soarele lor interior, cu Dumnezeul lor interior care vrea să se manifeste prin sufletul lor, cu ajutorul dragostei. Când omul se va servi de materie pentru a intra în contact cu Dumnezeul său interior, în întreaga lume va domni abundenţa, pentru că Dumnezeu nu doreşte decât prosperitatea tuturor.

Dar la ce serveşte bogăţia dacă inima este nefericită? Când inima e cuprinsă de tristeţe, emoţiile preiau controlul şi sănătatea este tulburată. La ce servesc atunci bunurile materiale, banii, casa cea frumoasă, iahtul şi călătoriile? Ceea ce doreşte sufletul tău este să foloseşti tot ce te înconjoară pentru a te ajuta în drumul tău, pentru a te pune ih contact cu Dumnezeul interior, prezent în fiecare dintre noi, în natură şi în tot ce există. Sufletul tău vrea să vezi întreaga sa măreţie în loc să te concentrezi asupra aspectelor neplăcute ale experienţei tale de viaţă.

O foarte bună metodă care te poate ajuta să te descoperi pe tine însăţi constă în a observa dacă valoarea ta se bazează pe ceea ce dăruieşti altora sau pe ceea ce primeşti. De multe ori, în loc să dăruim cu generozitate şi fără a aştepta ceva în schimb, ne târguim atunci când avem ceva de dat. Dacă te recunoşti în această descriere, înseamnă că te evaluezi după ceea ce primeşti de la alţii. Ţi-a făcut cineva un compliment? „Dumnezeule! Trebuie să fiu foarte bună de vreme ce mi-a spus asta!" Ţi-a dat cineva un cadou? „Probabil că mă iubeşte, de vreme ce-mi face cadouri!" înţelegi? Asta înseamnă să te evaluezi după ceea ce primeşti. Dar în felul acesta sufletul se îmbolnăveşte. Când aştepţi prea mult de la ceilalţi, trăieşti multe emoţii. Iar atunci sufletul tău strigă: „Ajutor!". în loc să ne iubim şi să ne acceptăm pe noi înşine, în loc să-i iubim pe cei din jur, avem tot timpul pretenţii de la ei; asta nu este dragoste. în fiecare zi, observă ceea ce dai fără să aştepţi ceva în schimb şi vei afla astfel cât valorezi! Nu poţi dărui decât ceea ce ai. Vei descoperi că nu mai e nevoie să faci atâtea eforturi ca să-ţi ordonezi viaţa Lucrurile se aranjează de la sine

dacă te concentrezi numai asupra valorii tale şi-ţi dăruieşti dragostea în mod necondiţionat.

Un alt mod de a dărui este iertarea. De îndată ce ierţi pe cineva, oricât de rău te-ar fi ofensat, îţi ierţi ţie însăţi aceeaşi greşeală, aceeaşi atitudine nepotrivită. Este uşor să ierţi când îţi dai seama că acela s-a comportat după cum ştia mai bine, că te-a ofensat din cauza propriei sale suferinţe şi nu dintr-o lipsă de dragoste faţă de tine. Tot ceea ce ţi se întâmplă are raţiunea sa de a fi, iar înţelegerea acestui lucru îţi va permite să elimini din viaţa ta consecinţele karmei. într-adevăr, chiar dacă nu-ţi aminteşti să fi ofensat pe cineva în acest mod, ofensa căreia tu îi eşti victimă este rezultatul unui act pe care l-ai „semănat". Dacă la un moment dat cineva îţi face un rău, înseamnă că şi tu ai făcut un rău cuiva, prin gânduri, vorbe sau fapte, fie în această viaţă, fie într-una anterioară.

Nu e nevoie să-ţi baţi capul ca să afli unde, când şi cui i-ai făcut acest rău. Este suficient să accepţi că marea lege cosmică a cauzei şi a efectului nu se înşală niciodată şi nu poate comite o nedreptate. Iertând pe altcineva, te ierţi pe tine însăţi şi îi permiţi sufletului tău să crească.

In prezent, planeta noastră este înconjurată de un strat gros de ură, egoism şi resentimente care provin din emoţiile trăite de toţi oamenii. De fiecare dată când faci o faptă de dragoste, trimiţi în jurul pământului puţină lumină printre aceste umbre gri care ne arată cât este de bolnavă lumea noastră.

Se poate spune, cu o tristă ironie, că oamenii, în loc să trăiască dragostea, se servesc de durere pentru a se proteja împotriva durerii înseşi. Un exemplu? Cei care se tem să nu fie respinşiie grăbesc să respingă pe altcineva pentru a împiedica **mTjjct *âe.* rp**.spingeţe m viaţa lor. Astfel, ei pierd ceva preţios. Oamenii se judecă unii pe alţii pentru a se proteja de judecata celorlalţi. Oamenii se acuză între ei pentru a se feri de acuzaţiile celorlalţi. Este un cerc vicios, pentru că tot ^efacem se repercutează asupra noastră, după legea cauzei şi efectului.

Examinează-ţi cu atenţie viaţa şi tot ce nu-ţi este benefic. Trăieşti multe emoţii, te simţi nefericită? Nu-ţi place să fii criticată? Observă felul în care îi critici tu pe ceilalţi. Transformă,

treptat, energia din jurul tău într-o energie a iubirii, a liniştii şi a fericirii.

La sfârşitul fiecărei vieţi, când sufletul trece într-un alt plan de existenţă, nu poate duce cu sine tot ce a acumulat în cursul vieţii terestre. Sufletul ia cu sine numai rezultatele alegerilor pe care le-a făcut în urma experienţelor şi a evenimentelor pe care le-a trăit şi provocat. Fiecare victorie a dragostei asupra situaţiilor dificile aduce nişte beneficii permanente. Sufletul păstrează aceste victorii şi nu va mai fi nevoie să retrăiască vreodată o situaţie de acel gen.

Aşa cum spuneam mai înainte, sufletul nostru trăieşte experienţe diferite în fiecare dintre etape. Când începem o nouă viaţă, anumiţi factori sunt deja prestabiliţi. Astfel, sufletul a hotărât înainte de naştere părinţii de care va avea nevoie în următoarea viaţă, ţara şi oraşul unde se va naşte, a decis dacă va avea un trup mare sau unul mic etc. După cum vezi, multe lucruri au fost hotărâte dinainte. Dar ceea ce nimeni nu poate predetermina este maniera în care vei reacţiona la aceste alegeri. Reacţiile noastre, deciziile pe care le luăm în funcţie de experienţele trăite îi permit sufletului nostru să evolueze mai mult sau mai puţin rapid şi determină în ce măsură suntem fericiţi în viaţă.

Capitolele ce urmează te vor ajuta cu siguranţă, dacă doreşti, să evoluezi mai mult, să devii conştientă de drumul pe care l-ai parcurs şi de cel pe care-1 ai în faţă.

Aşa cum ţi-am recomandat în prefaţă, meditează, concentrează-te asupra gândului următor în cele şapte zile ce urmează lecturii acestui capitol. Nu trebuie să faci nici un efort. Pur şi simplu lasă cale liberă către conştiinţă oricăror gânduri, fără să opui rezistenţă.

„CEEA CE SUNT ESTE DARUL PE CARE MI-L FACE DUMNEZEU. CEEA CE SUNT CÂND DEVIN CONŞTIENT ESTE DARUL PE CARE I-L FAC EU LUI DUMNEZEU."

Capitolul 2

ESTI CEEA CE VEZI

Da, chiar așa! Tot ceea ce vezi încearcă să-ți arate cine ești cu adevărat, ca o oglindă. Această teorie nu e ușor de acceptat. Deși nu e complicată, e dificil de pus în practică fiindcă orgoliul nostru se simte profund lezat, mai ales dacă ceea ce observăm ne deranjează. Și chiar atunci când admirăm pe cineva, uneori e greu să acceptăm că nu suntem o persoană atât de deosebită, că suntem într-adevăr imaginea celui pe care-l privim.

Ce vezi în jurul tău? Cum îi vezi pe oamenii alături de care trăiești? Cum îi vezi pe cei cu care lucrezi? Cum îi vezi pe oameni în general, pe stradă sau la cumpărături? Tot ceea ce privești te reflectă pe tine. Dacă ai folosi această teorie a oglinzii măcar câteva momente în fiecare zi, în viața ta s-ar produce o schimbare importantă.

Să presupunem că, pentru a fi ajutat să te cunoști, să evoluezi și să te vezi cu adevărat, ai fost înconjurat cu oglinzi. Oriunde mergi, orice faci, te poți observa continuu într-o oglindă. în loc să vezi persoane agresive, oameni care te deranjează sau ființe extraordinare, înlocuiește-le cu o oglindă și viața ta va lua un curs complet nou.

Când te privești în oglinda din baie, e destul de clar că persoana la care te uiți ești tu. Indiferent dacă ai o față încruntată sau radioasă, veselă sau tristă, catifelată sau plină de coșuri, știi foarte bine că este vorba despre tine. Dacă nu-ți place imaginea pe care o vezi, nu te superi pe oglindă, nu-i așa?

Exact același lucru se întâmplă în viața ta: toate persoanele pe care le întâlnești reflectă un aspect al propriei tale ființe. In

fi vorba de un alt fel de risipă - de exemplu, persoana respectivă risipeşte un bun material, în timp ce tu îţi risipeşti timpul şi energia vorbind degeaba. Poate că îţi risipeşti energia încercând să schimbi viaţa celorlalţi în loc să foloseşti această energie preţioasă pentru propria ta evoluţie. Pe scurt, observă ceea ce risipeşti tu.

Te deranjează dacă un alt automobilist (care, după tine, conduce mizerabil!) îţi taie calea? Care e prima ta reacţie? Te înfurii, o judeci pe persoana respectivă, o critici? în caz afirmativ, data viitoare când ţi se întâmplă acelaşi lucru procedează în felul următor: după primele momente de teamă, încearcă să-ţi dai seama ce te-a deranjat în comportamentul" cehiilalt^-Faptul că mergea prea repede? Lipsa derespect?" Neatenţia? Dacă simţi că e vorba de o lipsă de respect sau de atenţie, întreabă-te în ce situaţie din viaţa ta manifeşti lipsă de respect sau de atenţie faţă de cineva. încearcă să descoperi când vrei să le impui altora propriile tale idei, să schimbi modul de viaţă al celorlalţi etc, fie că e vorba de partenerul ~de viaţa, de copii sau de colegii delîerviciîu

Te deranjează să vezi pe cineva cu o situaţie mai bună decât tine? Simţi o oarecare invidie sau gelozie faţă de cineva care are o casă mai frumoasă decât a ta, haine mai elegante, o slujbă mai bună, un salariu mai mare sau un titlu mai impozant? Mai ales dacă ai impresia că munceşti mai mult decât persoana respectivă şi crezi că meriţi cel puţin cât ea? In acest caz, probabil că îţi doreşti mult toate acele lucruri. Dar cine te împiedică să le obţii? Nimeni altcineva decât tu. Sentimentul că nu le meriţi, gândul că nu e bine să fii bogat, că oamenii înstăriţi sunt nişte hoţi şi aşa mai departe blochează realizarea lor. Indiferent de motive, tu ai decis, într-un moment sau altul din viaţa ta, că nu meriţi acele lucruri frumoase - şi acesta este singurul motiv pentru care nu le ai!

Să presupunem că observi pe cineva care mănâncă prea mult, care bea în exces, care nu se poate controla şi aceasta te înfurie. Observă ce anume te tulbură. Lipsa de control? Dependenţa? Dacă e vorba de lipsa de control, eşti pe cale să-ţi dai

seama că tu însăți, în anumite momente, **nu**-ți poți stăpâni simțurile și nu-ți place acest comportament. De multe ori în viață, fiindcă nu vrei să te vezi și să te accepți așa cum ești, vei încerca să te controlezi, să te împiedici de a mânca sau de a-ți săfîsface simțurile^**Jn** cazul acestui tip de control, când în sinea ta îți dorești un lucru, dar acționezi contra dorinței tale, apare o tensiune și, într-un moment sau altul, totul sfârșește prin a exploda. Atunci apar bolile sau problemele ca alcoolismul, bulimia sau obsesiile sexuale. Dacă încerci să-ți controlezi viața în mod excesiv, unul dintre simțurile tale se va deregla completa Important este să înveți să te stăpânești.

Dar cum ajungi să devii propriul tău stăpân? **în** primul rând, acceptând că în prezent se întâmplă să-ți pierzi stăpânirea de sine și aceasta nu înseamnă că ești o persoană „rea". Recunoaște că nu ai intenția să fii astfel toată viața, chiar dacă acum nu ai puterea să ții lucrurile sub control. Trebuie să te accepți în întregime și să-ți permiți ca, uneori, să-ți pierzi autocontrolul. Oricum, tu ești singura care plătește un preț. Astfel, vei înceta să te judeci și să-i judeci pe ceilalți și, treptat, vei ajunge să-ți rezolvi problema, indiferent de natura acesteia. Atâta vreme cât te dai mare spunându-ți „Nu sunt așa: mă controlez!", te supui unui stres foarte puternic și ajungi să îmbătrânești prea repede, în mod inutil.

Să revenim la exemplul cu dependența: presupunem că e vorba de o persoană care suferă de bulimie, alcoolism sau nu poate trăi fără droguri, fără medicamente. Dacă acest lucru te deranjează, înseamnă că și în tine există o dependență. Care este aceasta? De ce sau de cine depinde fericirea ta? De partenerul de viață? De munca ta? De dulciuri? De paste făinoase? De părerea celorlalți? Acceptă faptul că, în prezent, faci tot ceea ce poți și, într-o zi, nu vei mai depinde de nimeni și de nimic. în acest fel, vei accepta și dependența altcuiva, fără a-l mai judeca.

Vei înțelege că atunci când cineva nu este propriul său stăpân, atunci el nu este în contact cu adevărata sa putere, puterea de a-și crea propria viață. Majoritatea oamenilor se confruntă cu diferite grade de dependență, mai mari sau mai mici. Foarte

puțini sunt cei care nu așteaptă nimic de la ceva sau cineva pentru a fi fericiți. învățând să ne stăpânim, să ne cunoaștem mai bine, ne vom elibera treptat de toate dependențele.

Când te vezi goală în oglindă și te examinezi, ce observi? Ce parte a trupului tău îți place mai mult? Ce parte ai vrea să fie altfel? Dacă descoperi că nu-ți accepți cea mai mare parte a corpului, cum ai putea spera ca alții să te accepte? Trupul tău are rolul de a te ajuta să te cunoști mai bine și nu de a-ți da ocazii să te devalorizezi de fiecare dată când te uiți în oglindă! Faptul că te consideri urâtă, prea mică sau prea grasă nu este, în nici un caz, o manifestare a iubirii de sine sau un mod de a atrage iubirea altora. într-un capitol ulterior vei găsi câteva idei care te vor ajuta să te cunoști prin intermediul formelor corpului tău.

Devino conștientă de ceea ce vezi atunci când te privești și vei afla cum te vezi pe tine însăți ca ființă umană. Felul în care te vezi pe tine este ceea ce proiectezi asupra celorlalți. De asemenea, observă diferențele din atitudinea ta atunci când pleci de acasă îmbrăcată elegant, machiată și coafată după gustul tău. Indiferent unde mergi, ești sigură pe tine, te simți în formă, plină de entuziasm și de bucurie. Care este explicația? Pur și simplu, în ziua aceea, te consideri frumoasă. De ce n-ai alege să te vezi frumoasă în fiecare zi?

Dacă trebuie să schimbi ceva în aspectul tău fizic pentru a te considera frumoasă, acceptă că în prezent ai această nevoie. Va veni și ziua când te vei simți frumoasă chiar fără să te coafezi sau să te îmbraci cu ceva special.

Ce vezi atunci când te plimbi pe afară, când privești natura? Vezi doar lucrurile frumoase care te pun în contact cu Dumnezeul tău interior? Te simți recunoscătoare pentru această frumusețe care te umple de bucurie și de sentimente bune? Sau îți pierzi timpul văitându-te de aspecte ale naturii care îți plac mai puțin, cum ar fi ceața, vântul sau zăpada de dat la o parte? De ce n-ai vedea frumusețea zăpezii? Străduiește-te să vezi frumusețea pretutindeni în jurul tău! Aceasta îți va influența întreaga viață, deoarece frumusețea

este nevoia cea mai importantă a corpului emoțional. Cu cât vei vedea mai multă frumusețe în tine și în jurul tău, cu atât viața ta va deveni mai frumoasă.

Depinde numai de tine să te înconjori cu frumusețe. Alege-ți locuința într-un loc plăcut. Cumpără-ți haine frumoase. Citește lucruri frumoase. încearcă să vezi peste tot numai frumusețe.

Când intri pentru prima oară într-o casă, observi mai întâi defectele de construcție, detaliile decorative care lasă de dorit? Sau alegi să vezi lucrurile frumoase din acea casă? Viața ta se poate schimba dintr-un moment într-altul în funcție de ceea ce alegi să vezi. Nimeni nu te poate face să percepi lucrurile, oamenii sau situațiile altfel decât o vrei tu. Bineînțeles, ceilalți te pot influența, dar ție îți revine decizia finală. Aceasta reprezintă puterea de a-ți crea propria viață. Este o putere extraordinară: aceea de a vedea pretutindeni frumusețea.

Spiritul tău conștient și subconștient se hrănește cu ceea ce percep simțurile tale. Tot ce citești, tot ce captezi cu ochii constituie o hrană pentru spirit. Tu decizi dacă această hrană îl îmbogățește sau îl îmbolnăvește.

Să presupunem că începi să citești o revistă, un ziar sau o carte. După câteva minute, nu te simți bine, lectura nu te satisface. Atunci, ține cont de ce-ți dictează intuiția: lasă deoparte cartea, ziarul sau revista. Poate că nu e neapărat de calitate proastă, dar pur și simplu nu este ceea ce-ți trebuie în acel moment. Dacă în timpul unei lecturi care ai vrea să te inspire simți o tulburare interioară, o indispoziție, nimic nu te obligă să continui sau chiar să păstrezi acea carte. Schimbă-ți activitatea, distruge cartea, dacă simți că așa e cel mai bine.

Iată o tehnică extraordinară care te va ajuta să-ți folosești vederea cât mai bine. Este vorba despre vizualizarea creativă. Fă-ți obiceiul de a reprezenta, de a vizualiza pe un ecran mental ce ai vrea să se întâmple în viața ta, în loc să-ți pierzi timpul văitându-te de ceea ce nu merge.

De îndată ce constați că un lucru nu-ți place, oprește-te, închide ochii și vizualizează imaginea vieții tale așa cum ai

s-o ajuți să vadă lucrurile mai clar, fiind convinsă în interiorul tău că ar fi trebuit să se comporte altfel.

Dincolo de orice critică există dragoste. Pentru a descoperi această dragoste, este suficient să asculți. Dacă persoana pe care o critici ți-ar fi indiferentă, poate să facă sau să spună orice; nu-ți va păsa câtuși de puțin! Nu te-ai gândi să o critici pentru că vorbele și acțiunile sale te-ar lăsa complet indiferentă. Aceeași atitudine o au și ceilalți față de tine. Faptul că te critică arată importanța pe care o ai în ochii lor. In plus, atunci când te critică, ai observat că asta se datorează unei acțiuni sau unei atitudini ale tale? Felul în care te îmbraci, vorbești, râzi, te coafezi sau muncești... Ei critică atitudinea și nu eul tău real, esența ta. Când te tulbură o critică, înseamnă că te-ai simțit respinsă, nu te-ai simțit iubită în eul tău profund. Insă persoana respectivă nu a criticat esența ta, eul tău real. Ea te iubește ca ființă umană. Ți-a reproșat doar un fel al tău de a fi.

Să presupunem acum că la tine vine cineva să se plângă. In loc să te gândești doar că respectivul are nevoie de cineva care să-l asculte, ți se întâmplă să crezi că, în felul acesta, dorește să-ți ceară un sfat? Verifici dacă într-adevăr așa stau lucrurile? Iți pun această întrebare fiindcă este un aspect obișnuit al relațiilor interumane. Suntem convinși că deținem răspunsul la toate întrebările. Chiar înainte de a verifica dacă celălalt are nevoie de ajutorul nostru, ne grăbim să-i împuiem capul cu prețioasele noastre sfaturi. Suntem siguri că putem să-i rezolvăm problema și îl vedem deja venind să-și exprime recunoștința pentru ajutorul primit. Dar realitatea este, în general, cu totul alta. în cele mai multe situații, cel care se plânge nu este deloc pregătit să facă ceva pentru a rezolva problema. Sfatul tău prietenesc nu-l va impresiona câtuși de puțin. Nu asta vrea să audă!

Dacă arzi de nerăbdare să dai un sfat și crezi sincer că ai soluția la problema expusă, începe prin a verifica dacă e adevărat. Când interlocutorul a terminat de povestit situația sa, întreabă-l dacă dorește ajutorul tău, dacă vrea să-i spui părerea

ta și să-i dai unele sugestii. Reacția sa îți va indica atitudinea cea mai bună pe care trebuie s-o adopți.

Știi, sfatul pe care vrem să-l dăm altcuiva este deseori un sfat pe care ar trebui să ni-l dăm nouă înșine. Nu este neapărat necesar altcuiva. După cum se spune: poți să-i dai pisicii tale toți banii, dar ce va face cu ei? Mai bine dă-i mâncarea sa preferată și se va simți minunat! Așa sunt și oamenii. Descoperă nevoia acelei persoane, vorbește-i despre ce vrea să audă și se va simți în al nouălea cer! Celui care iubește natura, vorbește-i despre natură, despre Dumnezeu care se manifestă în lumina soarelui, în flori și în copaci; va înțelege cu siguranță acest limbaj.

Ți se întâmplă deseori să te afli în preajma unei persoane care se plânge fără încetare și, indiferent ce-i spui, va continua să ducă o viață plină de nefericire și de probleme? Data viitoare când îți va povesti nenorocirile sale, poți s-o ajuți spunându-i următoarele lucruri: „Am auzit tot ce mi-ai povestit. Acum mi-ar face mare plăcere să aud de la tine ce ai hotărât să faci pentru a rezolva problema". E posibil să nu se bucure deloc la auzul vorbelor tale și să-ți răspundă astfel: „Dar n-am de ales! Nu pot schimba nimic! Totul îmi este potrivnic!". Atunci, spune-i pur și simplu că nu mai ai chef s-o auzi vorbind despre problemele sale, că ți-ar face mare plăcere s-o auzi vorbind pe viitor, dar numai cu condiția să facă un plan pentru a-și rezolva situația. Bineînțeles, aceste vorbe îi pot provoca un adevărat șoc: poate se va supăra atât de tare pe tine încât nu va mai vrea să-ți vorbească. Dar e posibil, de asemenea, să se producă tocmai efectul contrar și să înceapă să reflecteze la comportarea sa.

De fapt, ceea ce așteaptă de la tine această persoană, cu nesfârșitele sale plângeri, este să o faci să se simtă bine cu vorbe de genul: „Nu-ți face probleme! Nu-i chiar așa de rău! Totul se va rezolva, o să vezi! Ai răbdare și curaj, timpul le rezolvă pe toate!". Ea dorește să audă cuvinte de îmbărbătare. După ce ai consolat-o, probabil îți va spune: „Ce bine mă simt acum! îmi face întotdeauna plăcere să vorbesc cu tine!". în tot

acest timp, amândouă n-aţi făcut altceva decât să transformaţi energia nefericirii în energie a fericirii. Tu ţi-ai folosit energia pentru a o încuraja spunându-i exact ce voia să audă. In ceea ce o priveşte, va continua să se învârtă în acelaşi cerc al nefericirii.

Nimeni nu este responsabil pentru fericirea altcuiva. Nu este cazul să veghezi asupra fericirii altora. Rolul tău este să-i îndrumi pentru ca ei să ajungă să se iubească şi să-i iubească pe ceilalţi mai mult şi să-l vadă pretutindeni pe Dumnezeu. Cu siguranţă, rolul tău nu este să-i încurajezi să se complacă în continuare în criticile şi problemele lor.

Ţi se întâmplă să te deranjeze o minciună, să simţi că este ceva fals în ce ai auzit? Care este atitudinea ta faţă de acest lucru? îţi asculţi interlocutorul prefăcându-te că îl crezi, dar criticându-l în forul tău interior? în acest caz, eşti la fel de mincinoasă ca şi el! Minţi ca şi el, deoarece gândeşti un lucru, dar laşi să se creadă altceva. Dacă descoperi că unele persoane din anturajul tău nu sunt sincere, asta se întâmplă pentru ca tu să devii conştientă că, la rândul tău, nu eşti întotdeauna sinceră. Şi nu neapărat din răutate! Deseori, frica este cea care determină o asemenea atitudine: frica de a nu râde alţii de tine, frica de a nu fi la înălţimea unei situaţii sau frica de a nu te înşela... Acceptă faptul că lipsa de sinceritate a altora se datorează propriilor lor temeri. în loc să-i critici, încearcă să vezi în ei copilul căruia îi e frică.

Dacă vrei cu adevărat să schimbi situaţia, începe de astăzi să fii sinceră. Când cineva îţi vorbeşte şi cele auzite îţi par false, nu ezita să-ţi spui părerea. Iată un mod de a te exprima: „Nu ştiu dacă nu cumva imaginaţia îmi joacă feste, dar tu îmi vorbeşti de un lucru şi eu aud altceva. Am impresia că ceea ce îmi spui nu este chiar ce s-a întâmplat cu adevărat. Vreau pur şi simplu să verific, se întâmplă ceva în interiorul meu şi dacă nu-ţi vorbesc despre asta, voi dori să te critic. Şi adevărul este că n-am chef să critic!". Spunând ceva de genul acesta, ai fost sinceră cu tine însăţi şi cu interlocutorul tău. Indiferent

de reacţia sa, ai fost tu însăţi. Treptat, vei vedea că este din ce în ce mai uşor să fii sinceră.

Ce reacţie ai când ţi se vorbeşte pe un ton autoritar, când ţi se spune ce să faci, când şi cum, sau de ce să nu o faci? Ai chef să faci exact contrariul a ceea ce ţi s-a spus? Ai tendinţa să reacţionezi faţă de autoritate? Aminteşte-ţi de teoria oglinzii: dacă o atitudine te deranjează, ea reflectă ceva din tine. Nu poţi să accepţi asta? Poate că nu te comporţi ca o persoană autoritară, dar în adâncul sufletului tău ai o tendinţă spre această atitudine. In orice caz, dacă nu acţionezi potrivit cu ceea ce simţi, rezultatul va fi întotdeauna critica: faţă de tine însăţi sau faţă de alţii. Dar în acest timp nimeni nu se va simţi bine lângă tine, pentru că această atitudine critică emite în jurul tău vibraţii negative.

In loc să auzi vorbe autoritare, încearcă să auzi vorbe pline de dragoste! Cel care ţi se pare autoritar este deseori cineva care vrea să creeze impresia unei personalităţi puternice pentru a-şi ascunde frica. De asemenea, poate că vrea într-adevăr să te ajute, dar o face într-o manieră autoritară fiindcă este singura pe care o cunoaşte. El exprimă, fără îndoială, ceea ce a învăţat în copilărie; probabil în acest mod a fost iubit de părinţi şi tot astfel a învăţat să-şi exprime dragostea. Prin urmare, dacă eşti dispusă să vezi dragostea, frica sau suferinţa la oamenii autoritari, nu vei mai auzi aceleaşi vorbe. Nu le vei mai percepe ca pe o ameninţare.

Iată ce înseamnă să-ţi foloseşti urechile pentru a percepe dragostea, pentru a veni în contact cu Dumnezeul interior al fiecăruia. Ştii, oamenii n-au învăţat încă să-l exprime pe Dumnezeul lor interior. Deseori, iese altfel decât am vrea! Suntem începători în arta de a exprima dragostea din noi. Ţi s-a întâmplat asta cu siguranţă; cuvintele pe care le foloseşti nu sunt întotdeauna expresia exactă a ceea ce simţi în inima ta. Dacă vrei să faci o faptă de dragoste faţă de tine însăţi, începe de astăzi să-i asculţi cu adevărat pe oamenii care îţi vorbesc. Când mesajul nu este clar, cere-le să o ia de la început şi încearcă să

percepi vorbe de dragoste. Acest exercițiu îți poate transforma viața într-un mod radical.

Așadar, tot ce auzi îți oferă o șansă de a-ți schimba viața. De ce n-ai folosi aceste puteri extraordinare care îți aparțin? în realitate, de îndată ce nu accepți ce ți se spune, de îndată ce te înfurii, renunți la această putere. Și rezultatul este că te superi pe tine însăți. Această furie se acumulează treptat și sfârșește prin a exploda. Ajungi să-ți pierzi controlul. De asemenea, este bine să înțelegi că rareori simți furie față de altcineva. în cele mai multe situații, ești furioasă pe tine însăți. Chiar dacă, în aparență, altcineva a declanșat-o și o primește, supărarea îți este destinată.

Lucrurile cele mai dezagreabile pe care le auzim din partea altor persoane sunt aproape întotdeauna lucruri pe care ni le spunem noi înșine sau pe care ar trebui să ni le spunem, dar nu îndrăznim, nu vrem să le exprimăm. Din acest motiv, supraconștiința noastră ne pune în contact cu persoane care ne spun asemenea lucruri. Știu că adevărul poate fi greu de suportat! Ne imaginăm că ceilalți nu ne iubesc atunci când ne spun un adevăr dureros. Atunci când în aceste vorbe nu mai auzim decât dragostea, frica dispare. Indiferent de modul în care se exprimă oamenii, nu vom ține cont decât de dragostea care se ascunde dincolo de cuvintele rostite.

Ce asculți în timpul liber? O muzică frumoasă care te ajută să te înalți sau melodii care te excită și îți biciuiesc simțurile? Alegi emisiuni educative care te ajută să te înțelegi și să te iubești mai mult? Sau emisiuni care te tulbură, trezesc în tine frica, te fac să te îndoiești de tine însăți sau te umplu de neliniște față de viitor? Știi că, din păcate, foarte rar auzim vești bune la radio sau la televizor. în California, cineva a lansat un ziar care nu cuprindea decât știri bune. Rezultatul? A dat faliment! Foarte mulți oameni preferă să audă sau să citească vești proaste. Aceasta le permite să-și spună: „In definitiv, viața mea nu e chiar atât de jalnică!". Le place să se compare cu cei care o duc mai rău decât ei. Oare asta să însemne fericirea?

Pentru a ajunge la fericire, ascultă lucruri frumoase, umple-te de lucruri extraordinare. Ca să fii fericit, ca şi pentru orice altceva, e nevoie de studiu. Dacă vrei să înveţi să cânţi la pian, trebuie să iei lecţii. Dacă vrei să înveţi să patinezi, trebuie să urmezi cursuri de patinaj. Dacă vrei să fii fericită, trebuie să studiezi fericirea.

Dacă te afli la cineva care vrea să asculte ceva ce n-ai chef să auzi, fie că e la radio, la televizor sau e vorba de o conversaţie, îi poţi cere să schimbe emisiunea sau subiectul, iar în caz că nu acceptă, poţi să te duci în altă cameră sau să mergi să faci altceva, care te face fericită. Este alegerea ta! Nimeni nu poate fi obligat să asculte ceva ce nu vrea să audă.

în lumea asta, totul are o polaritate: sus şi jos, bine şi rău etc. Anumite lucruri te ajută să intri în contact cu Dumnezeu. Altele te fac să pierzi contactul cu El. Cea mai bună metodă de a-ţi regla comportarea faţă de contrarii este să-ţi foloseşti discernământul şi să-ţi urmezi intuiţia. Polarizarea ne permite să ne folosim liberul arbitru şi să experimentăm consecinţele alegerilor noastre. Totul serveşte la evoluţia omului.

Pentru a termina acest al treilea capitol, iată gândul asupra căruia trebuie să te concentrezi cel puţin douăzeci de minute în fiecare din următoarele şapte zile:

„CEL CARE ÎNDRĂZNEŞTE SĂ MĂ CORECTEZE ESTE PRIETENUL MEU. O VORBĂ CARE MĂ DERANJEAZĂ ESTE O VORBĂ PE CARE ÎNCEP S-O AUD."

Capitolul 4

ESTI CEEA CE SPUI

Fiecare cuvânt pe care îl folosești este, de obicei, expresia a ceea ce se petrece în interiorul tău. Dacă vrei să știi cu adevărat cine ești, dacă vrei să-ți cunoști gândurile cele mai ascunse, ascultă vorbele pe care le rostești. Ascultă-te când vorbești cu alții!

Una dintre regulile fundamentale este să fii întotdeauna sinceră! Practic nu există nici o scuză pentru a nu spune adevărul. Aceasta nu înseamnă că trebuie să exprimi tot ce gândești, în fiecare secundă! Dar atunci când deschizi gura pentru a vorbi, pentru a răspunde la o întrebare sau pentru a te adresa cuiva, este extrem de important să-ți exprimi adevărul, atât pentru tine, cât și pentru cei din jur. A-ți exprima adevărul înseamnă a exprima exact ce se întâmplă în tine. Sinceritatea înseamnă să fii consecventă în ceea ce gândești, simți, spui și faci.

De fiecare dată când începi o conversație cu cineva, ai grijă ca schimbul vostru de idei să fie benefic pentru amândoi. Dacă în urma conversației nu simțiți că ați progresat cu ceva și că v-ați umplut de energie, fiecare cuvânt pronunțat reprezintă o pierdere de energie. De altfel, se spune că oamenii risipesc cea mai mare cantitate de energie prin folosirea nepotrivită a cuvintelor. Știi, de bună seamă, că vorbim foarte mult și, deseori, fără rost.

Când cineva îți cere părerea cu privire la ceva și ți-e teamă ca francheța ta să nu-l rănească, poți spune următorul lucru: „Mi-e teamă să nu te rănesc! Mi-ai cerut părerea și e posibil să

nu-ţi placă răspunsul meu... însă vreau să fiu sinceră. Dacă nu m-ai fi întrebat, probabil că nu ţi-aş fi spus nimic. Dar de vreme ce vrei să-mi cunoşti părerea, uite ce cred eu...". Poate că, la început, celuilalt nu-i va plăcea răspunsul tău, dar va înţelege curând şi va aprecia faptul că ai fost sinceră. îşi va da seama că ştie la ce să se aştepte de la tine, pentru că exprimi ceea ce gândeşti. Dacă nu va dori să audă adevărul, pur şi simplu nu-ţi va mai cere părerea.

Poţi proceda astfel dacă trebuie să-i spui ceva cuiva şi ţi-e teamă de reacţia sa, însă ţii foarte mult să-ţi exprimi părerea. Spune-i asta de la început. Informează-l că ai ceva de spus şi nu vrei s-o iei pe ocolite, simţi nevoia să fii sinceră şi este important pentru tine să spui exact ceea ce gândeşti, chiar dacă nu ţi-e uşor.

Există un exerciţiu extraordinar care îţi va permite să verifici dacă îţi foloseşti energia pentru a spune cuvinte cu un efect benefic. La sfârşitul fiecărei zile, trece în revistă toate conversaţiile pe care le-ai purtat şi întreabă-te dacă, în cursul vreuneia dintre ele, s-a întâmplat să te simţi mai bine, plină de energie, dinamică. în caz afirmativ, vei observa că interlocutorul tău se găsea în aceeaşi stare.

Când ţi se întâmplă să iei parte la o bârfă despre cineva, este foarte important să te opreşti imediat. Astfel vei stăvili risipirea energiei. Bineînţeles, nu trebuie să porţi bârfele mai departe, povestindu-le altcuiva.

Dacă simţi că te-ai umplut de furie pentru că n-ai ştiut să te exprimi în anumite ocazii, nu uita că exprimarea mâniei poate fi un mijloc foarte sănătos de a te elibera de stresul acumulat în interior. Evident, este vorba de o furie controlată şi dirijată în modul potrivit, fără scopul de a-l schimba pe celălalt. Ştii exact ce spui, rămâi perfect conştientă şi nu-ţi pierzi nici un moment cumpătul... Exprimarea necontrolată a furiei nu este nici sănătoasă, nici benefică pentru nimeni. în general, oamenii cred că a-şi exprima furia este totuna cu a-şi pierde controlul. însă este mult mai bine să-ţi exprimi sentimentele, chiar vorbind tare, cu fermitate, în loc să le „înghiţi".

Dacă eşti genul de persoană căreia îi este foarte greu să se exprime, să spună ce gândeşte, începe de astăzi să exersezi, obţinând mici victorii în fiecare zi. In majoritatea cazurilor, nu trebuie decât să spui puţin mai mult decât a-i face-o în mod normal. Vei vedea că efortul depus va fi recompensat din plin prin sentimentul extraordinar pe care-l vei trăi. Printr-o practică regulată, va deveni din ce în ce mai uşor, la fel ca orice altceva.

Dacă vrei ca ceilalţi să te asculte, este important să-ţi aminteşti următorul lucru: nu încerca să fii foarte diferită de interlocutorul tău. Când creăm o distanţă mare faţă de ceilalţi, aceasta duce deseori la orgoliu spiritual. E foarte simplu să te crezi mai bun decât alţii - este o capcană în care cad mulţi.

De asemenea, este esenţial să înţelegi că vorbele au o putere extraordinară. Ţi s-a întâmplat până acum să te asculţi cu adevărat, să devii conştientă de cuvintele pe care le foloseşti? Cuvintele şi expresiile de care te serveşti oglindesc foarte fidel ce se întâmplă în tine. De exemplu, în cursul unei conversaţii, unele persoane spun: „Nu, nu! Nu asta voiam să spun. Voiam să spun de fapt că...". Şi continuă folosind un cuvânt cu sens contrar celui rostit iniţial. Prea târziu însă, căci primul cuvânt reflecta cu adevărat esenţa gândului lor!

De fiecare dată când începi o frază cu expresia „Aş vrea", sigur nu eşti pe cale să vorbeşti despre dragoste... Dimpotrivă, eşti pe cale să spui „Mi-e frică!". Examinează cu atenţie următorul exemplu: „Mi-ar plăcea să plec într-o călătorie anul viitor!". Această frază înseamnă de fapt: „Doresc să fac o călătorie, dar mi-e teamă că n-o să pot". Cauza acestei temeri poate fi lipsa de bani, lipsa de timp sau, pur şi simplu, sentimentul că nu meriţi acea călătorie. Şi, după cum ştii, de fiecare dată când ţi-e teamă de ceva, acel lucru se va manifesta cu siguranţă. Astfel, atâta vreme cât spui: „Aş vrea să fac o călătorie", poţi să fii sigură că respectiva călătorie nu va avea loci niciodată!

Când foloseşti expresia „N-aş vrea să...", exprimi tot un sentiment de frică. Vezi exemplele următoare: „N-aş vrea ca

fiul meu să se drogheze", „N-aş vrea ca soţul meu să mă părăsească", „N-aş vrea să-mi pierd slujba". Aceste trei fraze exprimă temeri adânc ancorate în subconştientul celei care le pronunţă. Dar frica lucrează cu viclenie în spiritul celui care o simte şi, în final, va face să se manifeste evenimentele temute.

Dacă spui, de exemplu, „Aş vrea să vorbesc engleza", aceasta înseamnă de fapt: „Vreau să vorbesc engleza, dar mi-e teamă că nu sunt în stare". Prin simplul fapt de a gândi sau a spune „Nu sunt în stare", blochezi energia care ţi-ar permite să înveţi engleza. Cum? Aminteşte-ţi de următorul lucru: eşti singura persoană din lume capabilă să-ţi creeze viaţa, potrivit cu ceea ce gândeşti, ceea ce spui, ceea ce vezi, ce auzi şi ce simţi. Fiecare dintre puterile tale are o influenţă imensă în viaţa ta şi nu depinde decât de tine să o foloseşti în modul potrivit.

Când foloseşti expresia „N-ar trebui" în fraze cum sunt următoarele: „N-ar trebui să mă culc aşa târziu!", „N-ar trebui să cheltuiesc atâţia bani!", eşti pe cale să spui: „Vreau să fac asta, dar la un moment dat am hotărât că nu e bine, nu e raţional, nu e corect...". Prin urmare, când vrei să faci ceva, dar te laşi condusă de ideea,,nu e bine", nu asculţi de adevăratele tale nevoi. în acest caz, intelectul a preluat controlul, acesta raţionează şi decide pentru tine. Intelectul este influenţat de decizii luate în timpul copilăriei, într-o perioadă când viaţa ta şi a celor din jurul tău era condusă de noţiunile de bine şi de rău. Multe dintre hotărârile tale s-au fondat pe aceste noţiuni şi nu pe ce voiai cu adevărat. în realitate, dacă hotărăşti că vrei să te culci târziu, că vrei să cheltuieşti bani şi că ai dreptul să faci acest lucru, dacă decizi că nu trebuie să dai socoteală nimănui, te vei organiza şi te vei simţi foarte bine. De fiecare dată când te culci târziu spunându-ţi: „N-ar trebui să mă culc niciodată aşa târziu!", te simţi vinovată şi, a doua zi, eşti de două ori mai obosită! Când cheltuieşti bani gândind: „N-ar trebui să cheltuiesc atât!", te vei simţi vinovată şi nu te vei bucura pe deplin de obiectul cumpărat. Când cumperi ceva şi te simţi vinovată, se întâmplă deseori să strici sau să pierzi obiectul respectiv, tocmai pentru a te pedepsi fiindcă l-ai cumpărat. Aşadar, este important să-ţi asculţi adevăratele nevoi şi nu intelectul.

Când folosești cuvintele „Ar trebui...", dai dovadă de așteptări nerealiste, lucru care cere foarte multă energie. „Ar trebui să fac exercițiile în fiecare zi!", „Ar trebui să fiu mai răbdătoare cu copiii mei!", „Ar trebui să-mi termin studiile!", în realitate, o frază de acest gen înseamnă „Ar fi mai bine să... (din nou, noțiunea de bine și de rău!), dar nu vreau s-o fac". Dacă încerci totuși să realizezi acest „Ar trebui", acționezi contra voinței tale reale. Și în acest caz, intelectul este cel ce-ți conduce viața, prin intermediul noțiunilor de bine și de rău.

De fiecare dată când spui: „Nu am timp" sau altceva de acest gen, este doar o iluzie. în realitate, pur și simplu ai decis să faci ceva mai important sau mai interesant. Fii mai sinceră față de tine însăți! în loc să te păcălești singură, recunoaște că nu lipsa de timp te-a împiedicat să faci ceva. Ai dreptul de a decide ce vrei să faci și nu ai nevoie de nici o justificare dacă prioritățile tale se schimbă.

Dacă ți se întâmplă să folosești expresia „a omorî timpul", devino conștientă de următorul lucru: ceea ce risipești (timpul!) este lucrul cel mai de preț pentru tine. Fiecare minut din viața ta trebuie folosit pentru a-ți manifesta perfecțiunea în mediul tău și nu pentru a omorî timpul. Verbul „a omorî" n-ar trebui să existe în vocabularul nici unei limbi. Folosirea sa relevă violența interioară a persoanei care-l rostește. Dacă spui cu privire la cineva pe care ești supărat „îmi vine să-l omor!", urmărește violența pe care o simți în tine. Această violență este deseori îndreptată împotriva ta însăți și dacă o lași să se acumuleze, cu timpul, îți va provoca boli grave sau te va face să întâlnești persoane violente. Rolul tău este de a iubi, nu de a ucide!

Verbul „a încerca" este, de asemenea, folosit foarte mult în diverse împrejurări, pentru a sugera o intenție mai mult sau mai puțin vagă. Folosirea lui în acest fel arată că nu ești într-adevăr hotărâtă să faci lucrul respectiv. Imaginează-ți, de exemplu, că vrei să te întâlnești cu cineva mâine seară la ora șase, la un restaurant, și persoana respectivă îți spune: „Voi încerca să fiu acolo!". Crezi că va fi? Șansele sunt de 90% ca

să nu vină! Cel mai mic detaliu o poate face să se răzgândească, deoarece spunând: „Voi încerca să fiu acolo", ea nu s-a angajat cu adevărat. Insă dacă spune: „La ora şase sunt acolo, contează pe mine!", atunci ştii că sunt 90% şanse să vină. Astfel, de fiecare dată când spui ceva de genul: „Am încercat să-i vorbesc" sau „Am încercat să înţeleg", nu aveai cu adevărat intenţia să faci lucrul respectiv.

O expresie pe care o folosim de sute de ori pe zi este „ar trebui". Dacă ţi-ai putea înregistra conversaţiile, ai fi uimită să constaţi de câte ori ţi-a ieşit din gură această expresie! De fiecare dată când spui „ar trebui", te laşi condusă de intelect. Noţiunile tale de bine şi de rău decid în locul tău. Persoanele care fac, gândesc sau spun ceva pentru că „aşa trebuie" ajung să-şi piardă adevărata putere. Ele se simt supuse unei legi care le spune: „Trebuie, nu ai de ales!".

De unde vine acest „Ar trebui"? Cine a hotărât că trebuia să faci cutare sau cutare lucru? Alegerea îţi aparţine! N-ai decât să spui: „Nu, nu trebuie! în viaţă am libertatea de a alege ce vreau să fac. Atunci când aleg să fac ceva, trebuie să plătesc un preţ. Sunt pregătită pentru asta?". Asta-i tot! Dacă te confruntă cu o problemă cum ar fi dacă vrei să mergi la lucru sau nu, observă cu atenţie ce te va costa dacă nu mergi. întreabă-te dacă eşti pregătită să plăteşti preţul. în cazul unui răspuns negativ, pur şi simplu vei alege să mergi la lucru. Bineînţeles, nu este varianta preferată, dar nu te simţeai pregătită să suporţi consecinţele unei absenţe. Ştii însă că este alegerea ta şi ai scăpat de acel „trebuie", acea energie a unei obligaţii impuse din exterior. Când pleci la lucru gândind: „Am ales să mă duc la serviciu pentru că nu vreau să plătesc preţul de a nu merge", nu va fi la fel ca atunci când te duceai fiindcă „aşa trebuia". In al doilea caz, seara te-ai fi întors acasă complet extenuată. Ziua ţi s-ar fi părut interminabilă fiindcă te-ai fi simţit victima unei obligaţii impuse.

începi să înţelegi importanţa faptului de a alege? A alege este una dintre cele mai mari puteri ale omului. Suntem singurele fiinţe care au libertatea de a alege. Lumea minerală,

vegetală sau cea animală nu are această putere. Un pui de găină, de exemplu, n-are prea multe alternative: singura sa perspectivă este să sfârșească în farfuria cuiva...

Tu, ca ființă umană, ai marea putere de a alege. Și de fiecare dată când spui „trebuie", pierzi din păcate contactul cu această putere. Cu cât de îndepărtezi mai mult de puterea ta, cu atât mai mult încerci să-i influențezi pe ceilalți. Este un fenomen curent. Când vei deveni mai conștientă de puterile tale, când le vei folosi în permanență, nu vei mai încerca să-i domini pe ceilalți. Totul ți se va părea mult mai ușor! Imaginează-ți câtă energie vei putea folosi pentru tine însăți în loc să o risipești manevrându-i pe alții.

Expresiile obișnuite de genul „Cred", „Poate", „Mi se pare" etc. arată că persoana respectivă încearcă să analizeze situația atunci când le rostește, vorbind despre sine. De exemplu, dacă te întreb: „Cum te simți?" și tu îmi răspunzi „Cred că sunt șocată!", îmi comunici faptul că îți analizezi emoția. Dacă, dimpotrivă, spui: „Mă simt șocată", atunci știu cu adevărat ce se petrece în tine. Intreabă-i pe cei din jurul tău dacă folosești de multe ori expresia „Cred că...". în caz afirmativ, aceasta demonstrează că nu ești cu adevărat în contact cu ținele tău profund, ci mai curând cu intelectul, care te face să vezi lucrurile în mod superficial.

Folosești deseori expresia: „Nu sunt în stare"?. încearcă să înțelegi ce anume crezi într-adevăr că nu poți realiza. Apoi află dacă ai făcut un efort real pentru a realiza ceea ce spui că nu ești în stare. După această verificare, e posibil să devii conștientă că poți face mult mai mult decât crezi. Puterea vorbelor pe care le rostești este într-adevăr extraordinară.

Folosești de multe ori, în cursul conversațiilor, cuvântul „ascultă!"? Această expresie este utilizată frecvent de majoritatea oamenilor. Faptul că le poruncești altora să asculte este un semn de autoritate și de orgoliu. Nimeni nu este obligat să te asculte! Partea cea mai nostimă este că persoanelor care folosesc des această expresie nu le plac oamenii autoritari, care trezesc în ei emoții puternice. Folosirea acestui cuvânt îți permite

să te privești în față și să recunoști că și tu ești o persoană autoritară, chiar dacă nu te percepi în acest fel. A fi autoritar, la fel ca orice altă calitate, poate fi mai mult sau mai puțin benefic. Totul depinde de modul în care folosești acest lucru. Dacă în acest fel vrei să ajuți pe cineva sau să-i îndrumi pe ceilalți, foarte bine! însă dacă urmărești să-i domini pe ceilalți sau să-i schimbi, ar fi bine să te mai gândești puțin.

Mulți oameni comentează lucrurile care li se par fantastice folosind expresii de genul: „Este uimitor!", „Este incredibil!", „Imposibil!", „Nu se poate!", „N-am mai auzit așa ceva!". Ești obișnuită cu acest tip de limbaj? „E prea frumos ca să fie adevărat!", „Nu mi se poate întâmpla ceva atât de extraordinar!". Cu aceste vorbe, blochezi acea energie extraordinară. Dincolo de ele se ascunde credința că nu meriți acele lucruri frumoase. De ce se manifestă ele din nou în viața ta dacă în momentele respective tu spui: „Nu! Nu merit asta!"?

O altă categorie de expresii foarte răspândite o constituie negațiile ce exprimă aprobarea. „Nu-i rău!", „Nu-i chiar așa de groaznic!". Fii atentă! Străduiește-te să devii tot mai conștientă de ce spui cu adevărat. Cu cât folosești mai des asemenea expresii, cu atât mai mult trădezi ce se ascunde în tine. Și, nu uita, întotdeauna devii ceea ce gândești. Dacă ai decis să renunți la aceste expresii, roagă-i pe cei apropiați să te avertizeze când îți mai scapă câte una. Va fi o metodă excelentă de a face ceva în plus pentru tine însăți.

în general, oamenii au convingerea profundă că viața trebuie să fie alcătuită din suferințe, mizerii și eforturi și, cu cât e mai greu, cu atât merită mai mult. Limbajul lor trădează acest lucru. Să luăm, de exemplu, următoarea expresie: „A meritat **efortul** să mă duc la cursul acela de dans; acum știu să dansez foarte bine!". Mult mai bine ar fi să spună: „Mi-a făcut foarte multă **plăcere** să învăț să dansez!".

Cei mai mulți dintre noi folosesc aceste expresii fără să se gândească. Ele au însă o mare influență asupra vieții noastre.

Cuvintele pe care le pronunți trebuie să-ți ofere energie. De câte ori pe zi folosești verbul **a iubi?** „îmi iubesc munca",

„Iubesc natura", „îmi iubesc corpul". De câte ori spui „Te iubesc" partenerului de viață, copiilor, colegilor, șefului? Atâția oameni își critică fără încetare șeful, însă niciodată nu-i spun că le face plăcere să lucreze pentru el, că le place modul său de lucru sau atmosfera de la serviciu.

Iată expresia de cea mai mare importanță pentru viața ta: „Eu sunt". De îndată ce rostești aceste cuvinte, îți manifești puterea de a crea, deoarece „Eu sunt" este legat de energia ta cea mai puternică! Cuvântul este forța creatoare a lui Dumnezeu. Fiecare ființă umană este expresia lui Dumnezeu. Atunci când spui „Eu sunt", este ca și cum ai spune „Dumnezeu este!". Prin urmare, atunci când folosesc această expresie, ea nu este decât un ordin inconștient către Dumnezeul meu interior, care va crea imediat ceea ce am afirmat. îți dai seama ce creezi în viața ta atunci când spui, de exemplu „Sunt bolnavă", „Sunt o proastă", „Nu sunt în stare", „Sunt izolată", „Nu sunt iubită"? Puterea lui „Eu sunt" este cu totul extraordinară. Chiar și lucrurile neplăcute sunt create prin intermediul energiei tale divine. în acest caz, este pur și simplu energie prost folosită.

De ce n-ai utiliza această putere uimitoare, începând de astăzi, pentru a crea adevărate miracole în viața ta? „Sunt frumoasă!", „Sunt în stare s-o fac!", „Sunt deșteaptă!", „Sunt iubită!". De ce n-ai petrece în fiecare zi câteva minute pentru a spune cu energie (nu numai pentru a gândi!) mai multe fraze „Eu sunt...", chiar dacă aceste cuvinte nu descriu realitatea ta prezentă? Prin simplul fapt că spui „Sunt în stare!", pui în mișcare energia care te va face să fii în stare. Imaginează-ți că ești pictor și începi un nou tablou. Evident, pe pânză nu se va vedea mare lucru după câteva trăsături de pensulă. Dar dacă perseverezi, în tablou va apărea curând chipul cel frumos. Este același lucru ca atunci când spui „Eu sunt". Aceasta înseamnă să faci o schiță a ceea ce vei deveni. Și aici, și în exemplul cu tabloul, trebuie să începi de la zero dacă vrei să vezi ceva pe pânza vieții tale. De fiecare dată când spui „Sunt în stare să fac cutare sau cutare lucru", alimentezi această creație care, într-o zi, va deveni realitate.

înainte de a termina acest capitol, vreau să-ți atrag atenția asupra importanței faptului de a râde. Râsul este un alt cadou minunat care le-a fost oferit locuitorilor acestei planete.

Potrivit unei teorii, ființele care trăiesc pe alte planete nu au puterea de a râde. Ți se întâmplă de multe ori să râzi? Știi că râsul este ceva atât de extraordinar încât a ajutat anumite persoane să se vindece de cancer? Ai auzit cumva povestea acelui om care luni în șir s-a uitat la filme comice și a citit lucruri amuzante, vindecându-se în final de cancer? Ți se pare surprinzător? Nu e chiar așa: viața ar trebui să fie o plăcere și nu o dramă continuă! Dacă ți-e greu să râzi, stai în preajma unor oameni nostimi. Urmărește lucruri amuzante. Poți chiar încerca să joci o festă cuiva în fiecare zi și, râzând împreună cu persoana respectivă, nu veți avea amândouă decât de câștigat!

O altă metodă de a râde este să observi filmul vieții tale în loc să fii numai actor. Când te afli într-o situație emoțională dificilă și devii spectator, este mult mai ușor să râzi. Sau imaginează-te trei luni mai târziu, gândindu-te la situația trecută. Ți se va părea de-a dreptul amuzantă!

Pentru a încheia acest capitol, iată gândul asupra căruia te invit să meditezi în următoarele șapte zile:

„SINGURA PERSOANĂ FAȚĂ DE CARE TREBUIE SĂ FIU SINCERĂ SUNT EU ÎNSĂMI."

Capitolul 5

ESTI CEEA CE GÂNDEȘTI

Gândurile tale au o importanţă enormă în viaţa ta pentru că devii ceea ce gândești. Devii nu numai ceea ce gândești despre tine, ci și ce gândești despre ceilalți. Indiferent dacă o accepți sau nu, ceea ce crezi despre alții trece prin filtrele intelectului tău - și este exact ceea ce gândești despre tine însăți.

Care sunt cele mai importante persoane pentru tine? Părinții sau cei care au jucat rolul de părinți atunci când erai copil. Ce crezi cu adevărat despre ei? Sunt sigură că ai nutrit nenumărate gânduri despre ei, gânduri pe care nu le-ai exprimat niciodată. Poate ai împărtășit și altora unele dintre ele, dar majoritatea au rămas ascunse în tine; nu le-ai scos la lumină. Tot ce ai gândit despre ei s-a format în tine. Așa cum ți-am spus mai înainte, creezi prin gândurile tale. Aceasta este o altă mare forță a ta: poți crea cu ajutorul gândurilor.

Din nefericire, în mintea noastră se îmbulzesc o sumedenie de gânduri de care nu suntem conștienți. Iată un exemplu care te va ajuta să înțelegi această realitate. Să presupunem că te uiți la un film care trezește în tine neliniște, dar în acele momente nu ești conștientă de asta. în film, există elemente, situații care dau naștere unor temeri pe care le-ai trăit în copilărie. După ce filmul se termină, nu te simți tocmai bine. Ai sentimentul nedefinit că filmul a trezit în tine ceva care te tulbură, dar nu vrei să vezi despre ce e vorba. Nici măcar nu știi să exprimi în cuvinte această frică pe care o simți și pe care filmul a declanșat-o. Aceste temeri țin așadar de domeniul subconștientului, un domeniu extrem de vast. Iată de ce este

extrem de important să devii conştientă de viaţa ta, măcar pentru a afla care dintre acţiunile, vorbele, gândurile sau sentimentele tale nu-ţi sunt benefice. Atunci vei fi în măsură să te serveşti de puterea ta pentru a crea altceva. Dar câtă vreme eşti inconştientă, nu poţi schimba nimic pentru că nici măcar nu ştii ce se întâmplă cu tine.

întâlneşti mereu oameni asemenea ţie. Modul lor de a gândi te poate ajuta să devii conştientă de gândurile tale, adesea inconştiente. De vreme ce acum înveţi să cunoşti impresionanta putere a gândurilor, nu crezi că e important să nutreşti numai gânduri de dragoste, de recunoştinţă, generozitate şi compasiune? Pe măsură ce aceste gânduri vor ajunge să le domine pe celelalte, vei atrage spre tine oameni cu acelaşi mod de a gândi ca şi tine. Te vei trezi înconjurată de persoane fermecătoare!

Ce crezi despre mama ta? Crezi că era nedreaptă? Atunci, cu cât te gândeşti mai mult că mama ta era nedreaptă, cu atât mai nedreaptă vei deveni tu însăţi! Fiecare gând pe care îl nutreşti se hrăneşte cu energia ta, iar această energie se manifestă întotdeauna în personalitatea şi în comportamentul tău.

Iar tatăl tău? Crezi că era prea sever, prea autoritar? Continuă să gândeşti astfel şi vei deveni ca el! Chiar dacă nu vrei să vezi asta, chiar dacă încerci să adopţi un comportament total opus, în realitate eşti o persoană autoritară şi severă. Dacă vorbeşti despre asta cu cei din jurul tău, îţi vor spune că exact aşa eşti, o persoană severă faţă de ea însăşi şi faţă de ceilalţi.

Ce crezi despre partenerul tău de viaţă? N-ai constatat că tot ceea ce gândeşti ajunge să devină realitate? Dacă gândeşti despre el că n-are pic de inimă, că nu te ajută destul cu treburile casei, că trebuie să faci totul singură, cu timpul va deveni exact aşa cum crezi. Dacă eşti convinsă că soţul tău nu este decât un obsedat sexual, care mereu îţi cere prea mult în această privinţă, pe măsură ce trece timpul îţi va cere din ce în ce mai mult. Iar dacă îl socoteşti doar un copil, incapabil să ia vreo decizie, pentru care trebuie să iei tu toate hotărârile, el va lua tot mai puţine decizii şi va lăsa totul pe seama ta.

Toate gândurile pe care le emiți formează în jurul tău o vibrație. De îndată ce gândești ceva, gândul respectiv este recepționat de cel căruia îi este adresat. Toate acestea se întâmplă în inconștient, pe plan invizibil. Pe măsură ce oamenii vor deveni mai conștienți, vor observa că nu mai pot minți deoarece, în același timp, vor deveni mai conștienți de ceea ce primesc în schimb de la ceilalți. Prin urmare, nu-ți face iluzii! Chiar dacă tu crezi că gândurile tale sunt secrete, ei bine, nu-i adevărat. Suntem cu toții părți ale unui întreg și suntem legați din interior la aceeași sursă de energie. Este ca și cum una dintre celulele corpului tău ar fi bolnavă, iar celelalte ar ști că are o problemă fiindcă milioanele de celule din corpul tău fac parte dintr-un întreg. La fel, cele cinci miliarde de ființe umane fac parte dintr-un întreg care se numește planeta Terra; aceasta este o entitate și noi suntem celulele sale. De îndată ce trimiți cuiva un gând de dragoste sau de ură, gândul acela este recepționat imediat de persoana respectivă. Gândurile care nu exprimă dragoste provoacă stingerea luminii interioare a celui care le emite. Ele ne împiedică să-l vedem cu adevărat pe celălalt și să comunicăm cu el. Gândurile de dragoste emit lumină în jurul tău. Cu cât două persoane schimbă mai multe gânduri de dragoste, cu atât comunicarea dintre ele devine mai ușoară.

Ce crezi despre copiii tăi? Crezi că fiul tău e leneș, că nu va face nimic bun în viață? Dacă vei nutri în continuare aceste neliniști la adresa lui, vor deveni realitate. După tine, fiul tău va fi mereu un ratat. Poate că pentru el și pentru alții va fi altfel, dar în lumea ta interioară, în viața ta pe care singură ți-ai creat-o, nu vei vedea decât un băiat nenorocit, pentru că asta este ceea ce crezi despre el. Acesta este motivul pentru care fiecare om are o altă viziune asupra lucrurilor, totul se desfășoară potrivit gândurilor noastre. De ce n-ai folosi această putere extraordinară și n-ai începe să-ți imaginezi ceea ce vrei într-adevăr, exact așa cum vrei?

Ce crezi despre tine atunci când te privești? In fiecare an te simți mai bătrână când se apropie aniversarea zilei tale de naștere? Gândul că îmbătrânim este, în realitate, principala

cauză ce declanşează îmbătrânirea. Dacă n-ar fi fost inventate zilele de naştere, n-am fi auzit niciodată vorbindu-se despre vârstă! Anii ar fi trecut şi n-am fi ştiut că îmbătrânim. Nu ne-am fi confruntat cu acest concept al vârstei şi, cu siguranţă, oamenii ar fi îmbătrânit mult mai încet!

într-o zi, un nou asociat al unei companii, foarte impresionat de vigoarea preşedintelui acesteia, care la peste 80 de ani continua să lucreze de dimineaţă până seara, l-a întrebat: „Ce vârstă aveţi?". Octogenarul răspunse: „Vârsta mea nu-i treaba mea!". Găsise secretul tinereţii!

Te gândeşti deseori că lipseşte ceva din viaţa ta? Dacă ai tot timpul nevoie de altcineva pentru a te simţi împlinită, în tine există un gând sau un sentiment de lipsă. Când eşti în contact cu Dumnezeul tău interior, ai o mare putere creatoare şi simţi că niciodată nu-ţi lipseşte nimic. Priveşte natura din jurul tău. Ai atâtea de învăţat! Priveşte, de exemplu, micile animale sălbatice: le lipseşte vreodată ceva? Natura are grijă ca ele să supravieţuiască. Iar moartea lor este pur şi simplu un eveniment natural.

Când te gândeşti la contul tău din bancă, îţi spui: „N-am prea mulţi bani"? Când e vorba de salariu, te gândeşti: „Nu câştig mare lucru"? Te compari deseori cu persoane care o duc mai bine? Când te uiţi la televizor, ai impresia că-ţi lipseşte ceva? în lumea iluziilor de la televizor, oamenii par să aibă tot ce-şi doresc... Continuă să te gândeşti la ceea ce-ţi lipseşte şi lipsurile nu vor întârzia să se manifeste!

Crezi că nu te bucuri de suficientă dragoste? Simţi că nu eşti iubită îndeajuns? în loc să nutreşti asemenea gânduri, ar fi mult mai bine să începi să dăruieşti dragoste şi să fii generoasă în tot ceea ce faci. Dăruieşte-ţi timpul, energia, banii, dragostea, afecţiunea, cuvintele frumoase. Pe măsură ce vei dărui, fără să aştepţi ceva în schimb, vei înţelege că eşti foarte bogată de vreme ce poţi să dăruieşti atât. Astfel vei ajunge să cultivi gândul că ai mai mult decât ţi-e necesar, pentru că îţi poţi permite să dai şi altora.

Se spune că a fi sărac constituie un mare păcat moral întrucât cel sărac nu știe decât să primească, nu și să dea. Una dintre legile fundamentale ale prosperității este următoarea: pentru a obține bunăstarea, învață să dăruiești fără încetare. A dărui trezește în tine gândul că ești bogată. La fel ca și celelalte gânduri, acesta îți influențează viața. Prin urmare, vei ajunge să te bucuri de tot mai multă prosperitate.

Dacă ți se întâmplă să crezi că nu primești întotdeauna ce vrei, că îți lipsesc anumite lucruri, în tine există un gând datorită căruia ai ajuns să cunoști această lipsă. Recent am primit un exercițiu referitor la acest subiect și mi s-a părut extraordinar. Iată de ce încerc să ți-l împărtășesc și ție. Fă o listă cu cinci lucruri materiale sau de altă natură (bani, afecțiune, complimente etc.) care crezi că îți lipsesc. Găsește o cale de a dărui câte puțin din fiecare dintre acestea în următoarele douăzeci și patru de ore. De fiecare dată când dăruiești, respiră adânc și spune-ți: „Ceea ce dau îmi este înapoiat înmiit". Urmează acest exercițiu în fiecare zi, timp de o săptămână, și schimbările în modul tău de a gândi și în ceea ce primești nu vor întârzia să apară.

Ți se întâmplă să te îndoiești de cineva? Ai impresia că încearcă să te păcălească sau să-ți fure ceva? Conștientizează modul în care se nasc în tine aceste gânduri de îndoială. Dacă nu ai fi și tu astfel, nici nu te-ai gândi la așa ceva. în cazul în care crezi că vei fi înșelată, dă-ți seama în ce fel încerci să-i înșeli tu pe alții. Dacă nu faci efortul să te autoexaminezi, vei continua să nutrești asemenea gânduri față de oameni și lucrul de care te temi se va întâmpla. Atunci îți vei spune: „Știam eu ce-o să se întâmple! Mi-am dat seama că vrea să mă înșele!". Te vei simți fericită fiindcă orgoliul tău se va simți satisfăcut. Intelectul tău va fi, de asemenea, flatat, la fel ca orgoliul, care va continua să crească. Oamenii sunt atât de orgolioși încât sunt gata chiar și să sufere pentru a-și da dreptate.

Suferința nu este necesară. Până în prezent ne-am folosit foarte mult de ea pentru a evolua. Când omul va deveni sufi-

cient de înțelept pentru a-și da seama că poate evolua fără să sufere, va pune capăt suferințelor sale.

Ti se întâmplă să crezi că soțul tău te înșală, că se interesează de o altă femeie? în acest caz, chiar tu nutrești gânduri de infidelitate. Poate că nu ești conștientă de ele, dar trăiești o insatisfacție care produce aceste gânduri. Dacă ți-ai permite, nu te-ai da în lături să-ți înșeli soțul. Dar, bineînțeles, n-ai îndrăzni niciodată să faci așa ceva! Insă noi ne servim deseori de fidelitate, în mod inconștient, pentru a-l domina pe celălalt. Tu afirmi: „Eu n-aș face niciodată așa ceva!", deși în forul tău interior poate că ți-ai dori să o faci. Amintește-ți că a gândi un lucru și a nu-l face nu înseamnă că ești mai bună decât cel care îl gândește și îl și face. Este chiar mai rău! O persoană care gândește un lucru și se convinge pe sine că nu a gândit acel lucru nu este sinceră față de sine însăși. Iar cel care acționează conform cu ceea ce gândește măcar este sincer față de sine.

Dacă ți-e greu să accepți că oamenii din jurul tău gândesc altfel decât tine, acesta e un semn de egoism. în prezent, egoismul este una dintre cele mai mari rele din lume. Deseori credem că acționăm din dragoste, când, în realitate, încercăm să ne impunem părerile celor apropiați. De fapt, ne comportăm astfel pentru a ne simți bine și a avea dreptate. Când celălalt îți spune: „Da, e foarte corect ceea ce spui. Sunt total de acord cu tine!", primești ceva care îți face plăcere. A-ți petrece timpul pentru a face, a spune sau a gândi lucruri numai ca să-ți faci plăcere, în detrimentul altora, denotă egoism. A iubi înseamnă a descoperi ce îi face plăcere celuilalt și a te strădui să-i dăruiești acel lucru. Aceasta presupune, de asemenea, să verifici înainte de a acționa și nu să-ți impui modul de gândire. Este atât de ușor să decizi pentru altcineva! Atunci când vorbesc despre utilizarea greșită a puterii personale, mă refer la încercarea de a-i domina pe alții. Dacă ești o femeie puternică, dacă ai un caracter ferm, cu siguranță vei avea tendința să le impui altora punctul tău de vedere. încet-încet, începi să asculți, să vezi ce gândesc oamenii despre o anumită situație, despre un anumit eveniment, o anumită persoană sau o slujbă. Fii deschisă

și vei descoperi un cu totul alt univers. Atâta vreme cât dorești ca alții să gândească la fel ca tine, vei trăi în lumea ta, o lume foarte limitată. Dacă vei fi deschisă față de alții, vei descoperi adevărate minuni, pentru care ți-ar fi trebuit ani întregi să le descoperi singură. Aceasta nu înseamnă că trebuie să preiei tot ce spun sau gândesc alții, să accepți fără rezerve modul lor de a gândi! Este o ocazie formidabilă de a învăța să-ți dezvolți discernământul.

Tot ceea ce trăiește un om prin intermediul experiențelor reprezintă întotdeauna efectul gândurilor sale. Dacă nu-ți place viața ta prezentă, în primul rând trebuie să accepți că ea este așa cum este datorită gândurilor tale. Gândurile reprezintă cauza; schimbă cauza și vei obține un alt efect. întregul tău trecut poate fi schimbat începând de astăzi, dacă o dorești, într-adevăr, cea mai mare putere a ta constă în gândurile pe care le nutrești în prezent. Ceea ce gândești în momentul de față va crea minutul următor, săptămâna următoare și anul care va veni. Experiențele pe care le trăiești acum reprezintă efectul gândurilor pe care le-ai pus în mișcare ieri, alaltăieri, anul trecut, acum zece ani... Dacă în acest moment nu ai decât gânduri de succes, de prosperitate, de dragoste, de pace interioară și dacă reușești să menții aceste gânduri întreaga zi, vei vedea că viața ta se schimbă.

Subconștientul tău, acea parte invizibilă din tine, are un singur rol - acela de a continua să repete mecanic ceea ce i-ai dat prin intermediul gândurilor tale. Gândește în continuare că nu ești bună - sau orice altceva de acest gen - și, după ce gândul s-a repetat de suficiente ori pentru ca subconștientul să capteze ideea, indiferent dacă ai exprimat-o conștient sau nu, va continua să o capteze și o va conduce spre realizare. Cu timpul, dacă nu ți-ai schimbat acest gând, vei avea tot mai puțină încredere în tine, te vei simți din ce în ce mai puțin bună. Vei simți încontinuu nevoia să ți se spună că ești bună și, chiar dacă ți se va spune, îți va fi dificil să o crezi. Vei crede cu adevărat că ești bună numai atunci când vei fi capabilă să ți-o spui ție însăți cu încredere. Dacă pui sămânța unui nou

gând și îl repeți de mai multe ori pe zi, fără încetare, subconștientul tău îl va capta și-l va lăsa deoparte pe celălalt. Din fericire, nu e nevoie să-ți reprogramezi complet subconștientul. E suficient să-i dai un nou program, adică gânduri noi. Subconștientul acționează întotdeauna asupra gândurilor primite cel mai recent.

Subconștientul nu se odihnește nici o clipă și muncește cel mai eficient în cursul nopții, când dormi. E foarte important să-l hrănești întotdeauna cu gânduri bune, dar în special seara, înainte să mergi la culcare. Este un moment foarte potrivit pentru a te gândi la lucruri extraordinare, pentru a vizualiza imagini mentale legate de aceste gânduri. Subconștientul tău lucrează asupra lor toată noaptea. în capitolul următor, îți voi explica locul sentimentelor în procesul creării imaginilor mentale și felul în care acestea accelerează materializarea gândurilor. Treci la lucru încă de pe acum, chiar dacă poate ai îndoieli cu privire la această putere a gândului îndreptat spre o anumită țintă. N-ai nimic de pierdut și, cu siguranță, ai plătit un preț foarte mare pentru efectele gândurilor negative pe care le-ai nutrit în trecut. **în viață, atunci când nu ai nimic de pierdut și totul de câștigat, nu trebuie să eziți nici o clipă pentru a începe ceva nou.** Vei avea numai de câștigat.

Ce crezi despre tine însăți în general? Te crezi superioară sau inferioară altora? Amintește-ți că de fiecare dată când te compari cu cineva, nu ești în contact cu Dumnezeul tău interior și că fiecare om este expresia lui Dumnezeu. Este ca și cum ai compara doi trandafiri. Faptul că unul este mai deschis decât celălalt nu înseamnă că acela este mai puțin „trandafir"! Amândoi sunt trandafiri frumoși. Pur și simplu se află în etape de creștere diferite. Același lucru e valabil și pentru oameni. Când ești în contact cu partea divină din tine, cu Dumnezeul tău interior, nu te mai compari cu alții.

Să presupunem că te simți inferioară pentru că nu ai atâtea diplome, atâtea titluri sau atâția bani ca altcineva. Aceasta înseamnă că te subestimezi prin intermediul bunurilor materiale, deși adevărata ta valoare este spirituală și se situează la

nivelul inimii, adică trebuie evaluată după capacitatea ta de a iubi fără a aştepta ceva în schimb. Poţi face atâtea acte de dragoste într-o singură zi! Câtă dragoste poţi dărui celor din jurul tău! Pentru asta nu e nevoie să acumulezi bunuri materiale. Bineînţeles, bogăţia materială îşi are importanţa sa, dar ea nu-ţi serveşte decât în măsura în care te pune în contact cu Dumnezeul tău interior când îi serveşti pe semenii tăi.

Fiecare gând pe care îl emiţi produce o formă în lumea invizibilă. Această formă-gând se numeşte elemental. Un elemental este hrănit prin repetarea aceluiaşi gând, în mod conştient sau nu. De fiecare dată când repeţi acel gând, elementarul creşte. Dat fiind că în fiecare zi ne trec prin cap mii de gânduri, suntem înconjuraţi de mii de forme-gând. Cele care nu sunt hrănite nu rezistă, mor aproape instantaneu. Dar un elemental care devine foarte puternic deoarece e alimentat cu gândurile tale va ajunge să te copleşească, să-ţi ia toată energia. Va deveni o obsesie. Te va incita la alte gânduri identice, fiindcă are tot timpul nevoie de hrană pentru a continua să existe. In plus, va aduce în jurul tău elemente similare celor din care este constituit, tot cu scopul de a se alimenta. Dacă forma-gând pe care o nutreşti este „Nu sunt iubită, nu merit să fiu iubită", de fiecare dată când se produce un incident în cursul contactelor tale cu ceilalţi, îţi vei spune: „Deci aşa! Nici acum n-am fost în stare să fac sau să spun ce trebuie! N-o să mă iubească nimeni din cauza asta!", vei alimenta astfel forma-gând pe care ai creat-o. Pe măsură ce acest elemental creşte şi te copleşeşte, ajungi să nu mai vezi nimic bun în tine. Te subestimezi tot timpul şi atragi din ce în ce mai multe situaţii care îţi dau dreptate. Eşti respinsă din ce în ce mai mult! Frica ta de respingere te va face să-i îndepărtezi pe anumiţi oameni din viaţa ta şi-ţi vei spune: „Ştiam că n-o să mă înţeleg cu ea!". Aceasta îţi va întări convingerea că nu eşti iubită, că nu meriţi „plăcerea" de a fi iubită.

Pentru a suprima această formă-gând care te distruge, care îţi răpeşte energia, devino din ce în ce mai conştientă că trebuie să creezi o formă-gând contrară, aceea a unei persoane iubite,

respectate, admirate. De fiecare dată când ai impresia că nu eşti iubită sau acceptată, îndepărtează imediat acel gând. Gândeşte-te că nu eul tău real este respins, poate fi vorba numai despre felul tău de a vorbi sau de a te comporta. In vorbele pe care le auzi, încearcă să percepi numai dragoste, venită din partea unor oameni care vor să te ajute. în acest fel, vei primi dragoste în loc de critică; gândul tău se schimbă, te simţi iubită, ceea ce alimentează noul elemental - acela al unei persoane iubite. Când acest elemental îl va depăşi ca dimensiuni pe cel creat anterior, vei repurta o mare victorie. îţi va fi din ce în ce mai uşor să trăieşti cu gândul de a fi o persoană iubită.

Aşa cum ai început să constaţi, ai fost înzestrată cu puteri miraculoase care îţi permit să-ţi creezi o viaţă extraordinară! Nu-ţi mai rămâne decât să le foloseşti... în ceea ce priveşte puterea gândului, este imensă! Să nu uiţi nicicând de ea!

Iată acum gândul care încheie acest capitol. Concentrează-te zilnic asupra lui în săptămâna ce urmează:

„O VIATĂ FRUMOASĂ SI UTILĂ ESTE ACEEA ÎN CARE GÂNDIREA SI ACŢIUNEA SE SUSŢIN NEÎNCETAT UNA PE CEALALTĂ."

SOCRATE

Capitolul 6

ESTI CEEA CE SIMȚI

Până acum ți-am vorbit despre ceea ce vezi, ce auzi, ce spui și ce gândești. Ai devenit conștientă de puterile tale legate de aceste diverse activități. Există însă o altă putere, la fel de miraculoasă. Este aceea a simțirii care, datorită gradului său de intensitate, va acționa asupra fiecărei manifestări din viața ta.

în capitolul precedent ți-am explicat ce este acela un elemental. Pentru ca elementarul, forma-gând, să se realizeze în plan concret, e necesară acțiunea sentimentului care o însoțește. Să presupunem, de exemplu, că te gândești să faci o călătorie în Europa anul viitor. Chiar dacă îi acorzi mult timp de gândire, faci afirmații și îți creezi imagini mentale, călătoria nu se va realiza dacă nu o dorești cu adevărat. Dacă ceea ce gândești sau îți imaginezi este însoțit de un sentiment, dorința ta se va împlini mai repede. Cu cât o vei alimenta cu mai multă energie, cu atât se va realiza mai rapid. Energia dorinței își are originea în plexul solar și este extrem de puternică. Când vizualizezi un lucru, când te gândești la el, trebuie să-l simți ca și cum ar fi foarte real, ca și cum l-ai trăi cu intensitate, cu fiecare fibră a ființei tale. Iată cheia manifestării dorințelor tale. De ce crezi că frica are un impact atât de puternic în cazul majorității oamenilor? Când cineva se teme, chiar dacă obiectul fricii nu este real, el trăiește în profunzime această experiență. Imaginează-ți că ți-e teamă să nu fii atacată seara, când mergi pe întuneric. La cel mai mic zgomot, crezi că este agresorul care se pregătește să te lovească și trăiești angoasa acestui atac ca și cum ar fi pe cale de a se produce cu adevărat. Să nu

te miri dacă într-o zi, din cauza faptului de a fi întreținut această frică, chiar vei fi atacată! Frica este o emoție extrem de puternică și, în consecință, de-a dreptul devastatoare.

Așa cum am menționat mai devreme, energia sentimentelor pornește din plexul solar. Dar această energie se deplasează și mai sus, în regiunea inimii. Aceasta se întâmplă mai ales când sentimentele tale sunt în acord cu legea dragostei. Atunci îți simți inima cuprinsă de un sentiment foarte plăcut, reconfortant, energizant. Dacă însă ceea ce simți este mai mult sau mai puțin în contradicție cu legile dragostei, energia se va bloca la un nivel mai jos al corpului tău, în regiunea plexului solar, și te va face să trăiești emoții mai puțin benefice care îți vor epuiza vitalitatea. Dacă în locul sentimentelor de dragoste, de pace, de bucurie te lași pradă unor senzații puternice de frică, vinovăție, angoasă, ranchiună, frustrare, dezamăgire, îți vei pierde dinamismul cu adevărat, te vei trezi fără pic de energie. Fiindcă acum înțelegi ce influență puternică are tot ceea ce simți, încearcă să devii mai conștientă de emoțiile și sentimentele tale. Alege să le hrănești numai pe acelea care exprimă marile legi ale dragostei și ale armoniei. Vei reuși astfel să-ți creezi o viață pe măsura ta, viața pe care ți-ai dorit-o dintotdeauna - nu o viață plină de emoții negative și de frică.

Un alt dar minunat pe care l-ai primit este intuiția. Intuiția reprezintă acea voce interioară care ia naștere la nivelul inimii și pe care trebuie s-o asculți! Când auzi, vezi, spui sau citești ceva, află ce se întâmplă în inima ta. Dacă totul este bine, dacă te simți împlinită, știi că ești în contact cu ceva care-ți este benefic. Dacă însă nu ai această impresie de armonie, oprește-te, verifică, pune-ți întrebări și determină dacă este într-adevăr ceea ce vrei. Grație acestei facultăți de a simți ce se întâmplă în inima ta, îți poți dezvolta un profund discernământ care te va îndruma întotdeauna în direcția cea bună.

Când inima ta e îh armonie, ceea ce simți față de tine însăți și față de ceilalți degajă atâta energie încât se comportă ca un magnet care atrage spre tine persoane, situații și lucruri, exact așa cum le-ai simțit.

Aceasta explică de ce nu obții întotdeauna ceea ce dorești lucrul pentru care te rogi. într-adevăr, nu primești niciodată ceea ce te aștepți să primești. Ceea ce aștepți este legat de ceea ce simți, nu de ceea ce spui sau gândești. Dacă simți că nu meriți ceva, dacă te simți vinovată de a-l obține, nu-l vei avea! Dacă te simți inferioară, vei fi tratată în mod corespunzător.

Deseori folosim în mod greșit această energie a sentimentelor și una dintre cele mai nefericite situații este aceea de a te simți vinovată. Practic oricine de pe acest pământ ar putea scrie o carte întreagă despre arta de a te simți vinovată fără un motiv real. Oamenii sunt specialiști în a fi vinovați pentru totul sau pentru nimic. De multe ori ne creăm un sentiment de vinovăție fără a verifica dacă este cazul. De fapt, suntem vinovați cu adevărat atunci când facem, spunem, gândim sau simțim ceva cu scopul de a face rău, în mod conștient, unei persoane sau nouă înșine. Prin urmare, de fiecare dată când te simți vinovată cu privire la ceva, verifică dacă aveai intenția de a face rău în mod conștient.

Societatea în care trăim a fost fondată pe sentimentul de culpabilitate. In copilărie ni se spunea povestea lui Adam și a Evei și a păcatului originar. Am învățat că am fost creați în păcat, că viața trebuie să fie o suferință, o ispășire și o căință continuă. Dacă nu avem un motiv real pentru a ne simți vinovați, ne pricepem foarte bine să găsim unul. De exemplu, dacă o persoană dragă nouă are un aer morocănos, ne întrebăm: „Ce i-am făcut de nu e fericită? Ce-aș putea să fac ca să se simtă mai bine?". Dacă soțul se întoarce acasă prost dispus, soția se simte imediat vinovată. Când copilul se supără, iată că părinții se simt vinovați, crezând că au făcut ceva nepotrivit.

De fiecare dată când ne simțim vinovați, cu sau fără un motiv real, ne credem obligați să ne pedepsim, ne provocăm singuri neplăceri și chiar accidente. Pentru a înțelege mai bine efectul distructiv al sentimentului de vinovăție, data viitoare când acesta se ivește, încearcă următorul lucru: verifică de ce te simți atât de vinovată, ce se întâmplă în corpul tău, cu creativitatea, cu energia, cu fericirea ta. în ceea ce privește vino-

văția, trăiește-o din plin! O dată ce ai trăit acest sentiment devastator un timp suficient de îndelungat, vei simți nevoia să-i pui capăt.

Singurul motiv valabil pentru a ne hrăni cu sentimente este acela de a trăi plăcerea, bucuria, fericirea. Caută bucuria pe care a poți simți în vinovăție. Dacă nu o găsești, alungă acest sentiment! Dacă ți se întâmplă să te simți vinovată, caută adevărata sursă a acestui sentiment. în majoritatea cazurilor, îți vei da seama că de fapt n-ai nici o vină. Mulți oameni confundă vinovăția cu responsabilitatea. A fi o persoană responsabilă înseamnă a manifesta dragoste față de tine însăți. în ceea ce privește vinovăția, aceasta este o formă a urii de sine. O persoană responsabilă examinează toate evenimentele din viața sa pentru a le folosi cu scopul de a se cunoaște mai bine. Ea își asumă responsabilitatea pentru tot ce i se întâmplă și, în orice situație, se întreabă: „Ce am de învățat din acest incident, cum pot să-mi îmbunătățesc viața datorită acestui lucru?", însă persoana care se simte vinovată folosește tot ce se întâmplă în jur pentru a-și face rău. Ea simte că a făcut ceva rău deși, în realitate, nu există greșeli, există numai experiențe. Situațiile ce implică o vinovăție reală sunt extrem de rare. Câte persoane credeți că vor să facă rău în mod conștient, altora sau lor înșile?

Uneori auzim pe cineva spunând: „Numai de nu m-aș simți vinovată! Mâine nu mă duc la lucru!". Dacă vrei să lucrezi numai ca să nu te simți vinovată, atunci renunță la slujba aceea! Ești pe cale să te distrugi puțin câte puțin. Nu scrie nicăieri că trebuie să te distrugi, pentru indiferent ce motiv. Ai dreptul și îndatorirea de a fi fericită în munca ta de evoluție aici, pe pământ.

Dacă simți nevoia să recâștigi bucuria de a trăi atunci când lucrurile nu merg așa cum ai dori, folosește minunata tehnică a doctorului Cari Simonton, un specialist american în vindecarea cancerului. Fă o listă cu cel puțin patruzeci de lucruri pe care ți-ar plăcea să le faci. Nici unul dintre ele nu trebuie să fie prea costisitor, pentru a elimina următoarea scuză: „Nu pot,

n-am bani!". Păstrează această listă la îndemână şi foloseşte-o atunci când simţi nevoia de îmbărbătare.

Iată gândul asupra căruia îţi recomand să te concentrezi în săptămâna ce urmează acestui capitol:

„OMUL NU SE VA SIMŢI FERICIT SI ÎN SIGURANŢĂ PÂNĂ CÂND INIMA SA NU VA SIMŢI MAI RAPID DECÂT VA GÂNDI MINTEA SA."

SRI CHINMOY

Capitolul 7

ESTI CEEA CE MĂNÂNCI

Dacă n-ai auzit niciodată că modul în care te hrănești este extrem de revelator, vei fi cu siguranță surprinsă de anumite noțiuni expuse în capitolul de față. Ca și tot ceea ce privește experiența ta de viață, este important să preiei ce-ți folosește în prezent, ce-ți face bine. Iată o excelentă metodă de a-ți utiliza sentimentele într-un mod profitabil.

Cum te hrănești? Mănânci unul sau două feluri bazate pe came, la fel ca majoritatea oamenilor? Mănânci cantități mari de pâine, paste făinoase, dulciuri? Totul „stropit" bine cu vin sau cu bere? Un cocktail înainte de masă, unul după, pentru a-ți ușura digestia? Toate acestea spun foarte multe despre tine.

Iată un exercițiu profitabil pe care ți-l recomand, chiar înainte de a continua studierea acestui capitol: scrie tot ce-ți amintești că ai mâncat sau ai băut în ultimele trei zile. Faptul de a scrie ne permite întotdeauna să descoperim ce am făcut fără a fi conștienți.

Modul în care întâmpini fiecare zi are o mare influență asupra hranei pe care o alegi. Mulți cred exact contrariul. Sunt convinși că nu se simt bine din cauza alimentelor. Bineînțeles, ar fi o abordare simplistă să spunem că o problemă are o cauză unică; în realitate, există un ansamblu de cauze.

Să presupunem că mănânci foarte mult zahăr. Când vorbesc despre zahăr, nu mă refer numai la dulciuri, ci la tot ce se transformă în glucoza în urma digestiei: alcool, paste făinoase, pâine, lichioruri dulci, sucuri etc. Dacă abuzezi de alimente de acest gen, probabil că în prezent ai nevoie de

tandreţe. Prin urmare încerci să compensezi prin zahăr nevoia ta reală de tandreţe, neîmplinită.

Cei mai mulţi dintre noi am fost programaţi în acest fel încă din copilărie. Când mamele noastre voiau să ne dea atenţie, foloseau dulciuri - nu morcovi sau spanac! Pentru a ne consola, pentru a ne ţine ocupaţi, pentru a ne recompensa sau pentru a scăpa de noi, ne dădeau dulciuri. O dată adulţi, menţinem această comportare. Când lucrurile nu merg cum vrem noi, când nu primim destule complimente, căutăm gratificaţii în consumul de dulciuri. Dacă, de exemplu, nu am primit suficiente vorbe de apreciere, nu ni s-a spus că suntem buni, frumoşi, formidabili, găsim o consolare în ciocolată sau în prăjituri... Asta ne conduce la concluzia că, în cazul în care cauţi în mod constant complimente, laude şi mulţumiri, înseamnă că nu eşti suficient de sigură de tine, că nu te iubeşti destul, că nu-ţi dai dreptul la mângâieri sau că eşti prea severă faţă de tine însăţi.

Dacă mănânci în mod regulat prăjituri, pâine, paste făinoase ori dacă bei frecvent alcool sau băuturi gazoase, corpul tău vrea să-ţi spună că fericirea ta depinde de alţii, că ai pretenţii de la ceilalţi, chiar dacă le dăruieşti mult. însă dăruieşti cu speranţa de a primi recunoştinţă, o vorbă de îmbărbătare, un semn de afecţiune... E posibil să te consideri o persoană darnică, dar în realitate dăruieşti pentru a primi ceva în schimb. De altfel, încercarea de a atrage către sine anumite lucruri este o cauză frecventă a excesului de greutate!

Cineva care mănâncă foarte sărat, care preferă afumăturile, care pune sare pe cartofi prăjiţi, pe roşii, pe ouă, în supă şi în toate celelalte alimente, este o persoană care vrea ca totul să se desfăşoare după gustul său. Se cramponează excesiv de modul său de a gândi. Apoi, când lucrurile nu merg aşa cum ar vrea, are tendinţa de a-i critica pe alţii sau de a-şi face autocritica. Dacă ai tendinţa să pui în mâncare mai multă sare decât trebuie, încearcă să înţelegi ce se întâmplă în viaţa ta. Poate nu ţi-ai dat seama niciodată că eşti o persoană criticistă, însă datorită alimentaţiei, poţi deveni conştientă de acest fapt.

De asemenea, în loc să-i critici pe ceilalți sau pe tine însăți, învață astfel să te iubești, să-i iubești pe ceilalți și să vezi întotdeauna partea frumoasă a lucrurilor, a evenimentelor și a ființelor. Tot ce ni se întâmplă poate deveni o ocazie de a învăța să iubim.

îți plac alimentele picante? Atunci, fără îndoială, din viața ta lipsește ceva picant. Ce ar însemna pentru tine o viață stimulantă? Ai o viață suficient de animată? Dacă nu, determină ce ar însemna pentru tine o viață plină de antren și creează acest entuziasm! Același lucru e valabil pentru persoanele ce au tendința să bea multă cafea. Cafeina are un efect stimulativ. Ce stimulent lipsește din viața ta? Au un scop, o rațiune de a fi? Iată un stimulent foarte bun! în loc să încerci un stimulent exterior, cum este cafeina, de ce nu încerci să stimulezi entuziasmul din interiorul tău? Ar fi cu siguranță mult mai sănătos pentru corpul tău.

îți plac cumva alimentele acide, cum ar fi cele ce conțin oțet? în caz afirmativ, întreabă-te ce fel de „gânduri acide" ai în prezent. Te simți „înăcrită"? Cine te face să te simți astfel? Observă-te și vei face mari descoperiri! Nu depinde decât de tine să schimbi ceea ce nu-ți este benefic în modul tău de a gândi!

Ai obiceiul să mănânci multă carne? Iată un alt indiciu revelator. Știi, trebuie să muști din bucata de carne pentru a o face bucățele... Pe cine ai chef să faci bucățele? Știai că predispoziția către came indică mânie, agresivitate refulată? De ce să mănânci o bucată de carne în loc să-ți exprimi emoțiile? Corpul uman n-a fost creat pentru a se hrăni cu carne. Animalele sunt pe pământ pentru propria lor evoluție, pentru a-i ajuta pe oameni și pentru a le face viața mai plăcută. N-au fost create pentru ca noi să le mâncăm! Datorită ouălor, păsările ne oferă o excelentă sursă de proteine. Dar oamenii nu se mulțumesc cu asta, ci mănâncă însăși sursa proteinelor! Prin intermediul laptelui, vacile ne furnizează o altă sursă de proteine. Cum le mulțumim? Le mâncăm...

De fiecare dată când încălcăm legile naturii, trebuie să plătim scump. De-a lungul timpului, oamenii au mâncat atâta came încât ficatul lor şi-a pierdut aproape în întregime capacitatea de a transforma alimentele în proteine. Ficatul a devenit foarte leneş deoarece ştia că oricum primeşte în fiecare zi o cantitate mare de proteine. în afară de asta, consumul zilnic de came ne face agresivi, ne umple corpul de toxine, provoacă diverse boli şi determină îmbătrânirea prematură. Acum câţiva ani, chiar medicii afirmau că **73%** din decese se datorau abuzului de came.

Chiar înainte de a fi omorâte, animalele presimt ce le aşteaptă şi trăiesc o stare de teroare şi angoasă. Frica lor produce o secreţie de adrenalină care le infectează sângele şi carnea. Nu are rost să ascundem acest fapt, de fiecare dată când mâncăm carne, mâncăm un cadavru - un cadavru plin de otrava numită frică. Numeroase studii au demonstrat că pentru organismul uman este extrem de dificil să transforme în gânduri pozitive această teroare injectată în sângele animalelor înainte de a fi omorâte. Dacă unui om i se face o transfuzie de sânge de la o persoană plină de frică sau de o altă stare de spirit negativă, sunt suficiente câteva zile pentru a transforma acest sânge prin intermediul propriului mod de a gândi. Cu toate acestea, deoarece corpul uman nu a fost creat pentru a se hrăni cu animale, asimilarea sângelui animal de către oameni este foarte dificilă, din cauza vibraţiilor de o frecvenţă mai joasă. Astfel, o persoană care consumă multă carne întâmpină mai multe dificultăţi în a-şi stăpâni emoţiile şi temerile decât cineva care nu mănâncă.

Toate acestea vor să-ţi transmită un mesaj important. Dacă eşti o mare consumatoare de came, sunt multe şanse să fii o persoană care poartă ranchiună altora, care nu exprimă tot ce a trăit din copilărie, care ţine totul în sine. Iar aceasta se manifestă în felul tău de a mânca. Mai devreme sau mai târziu, corpul tău va avea de suferit, dacă nu suferă deja...

Ai obiceiul să înghiţi nemestecat? Probabil aşa procedezi şi în viaţă: nu-ţi acorzi timpul necesar pentru a o „savura". Nu

trăiești din plin momentul prezent. Sau poate ești cineva care mestecă la nesfârșit fiecare îmbucătură înainte de a o înghiți? înseamnă că vrei să rămâi în prezent fiindcă ți-e teamă de confruntarea cu viitorul. Și aici, ca și în alte situații, este bine să găsești calea cea dreaptă.

Ești ceea ce se numește o „persoană dificilă"? Mănânci numai anumite alimente și nu vrei să încerci ceva nou? Probabil la fel procedezi și în alte domenii ale vieții tale: te limitezi la anumite feluri de a fi pe care ți le-ai însușit în tinerețe. Faptul că nu ești deschisă față de noi experiențe îți impune o existență monotonă și multe ocazii frumoase îți trec pe sub nas!

Ai obiceiul de a te certa sau de a-i sâcâi pe alții în timp ce mănânci? Profiți de momentul când sunteți la masă pentru a-i „pune la punct" pe cei din jurul tău? în acest caz, cu siguranță că digestia îți pune probleme, deoarece ea nu depinde atât de alimentul în sine, cât de starea noastră de spirit din momentul în care îl consumăm. în mod ideal, ar trebui să mâncăm în liniște, savurând fiecare îmbucătură și mulțumind Creatorului pentru această hrană gustoasă. Cu cât vei manifesta mai multă recunoștință, cu atât hrana îți va da mai multă vigoare. îți vei da seama destul de curând că nevoile tale de hrană au scăzut, deoarece alimentele vor fi mai hrănitoare.

Ai tendința să consumi alimente naturale? Sau ai o preferință pentru semipreparate, pentru alimentele gen „fast food"? Aceasta spune multe despre respectul de sine. Când vei iubi fiecare celulă a corpului tău și vei deveni conștientă că acesta este expresia lui Dumnezeu, nu vei mai dori să-i impui aceste alimente de proastă calitate. Cea mai bună hrană pentru corpul tău este cea care a fost atinsă de razele soarelui. Toate fructele și legumele îți dau multă energie. Ceea ce crește deasupra solului îți oferă vitamine, produse de tatăl nostru soarele, iar ceea ce crește în pământ îți oferă minerale de la mama noastră pământul. O atenție deosebită trebuie acordată grâului, care conține elemente nutritive esențiale pentru procesele chimice din corpul uman. Punând la socoteală și cerealele, nucile și leguminoasele, iată o alimentație completă.

Cele spuse mai sus nu înseamnă că de mâine trebuie să renunți complet la came sau la alt aliment cu care ești obișnuită în prezent. Cu toate acestea, o dată ce ai devenit conștientă și ai hotărât în ce direcție vrei să mergi, poți începe deja să-ți îmbunătățești modul de alimentație. De exemplu, poți decide să renunți la carnea de porc și de vită și să consumi numai came de pasăre (preferabil hrănită cu grăunțe) și de pește. Treptat, vei vedea că nu mai ai atâta nevoie de aceste proteine de origine animală și te vei îndrepta către o alimentație naturală.

Ai tendința să-ți umpli cu alimente frigiderul și dulapurile din bucătărie din teama de a nu rămâne fără hrană? în acest caz, va trebui să mănânci des din aceste alimente ca să nu se strice. Prin urmare, te consideri un coș de gunoi! Atunci cum vrei să fii respectată? în zilele noastre, este foarte ușor să-ți cumperi ce ai nevoie la momentul respectiv. Nu mai e necesar să-ți umpli până la refuz dulapurile și frigiderul! Asta înseamnă risipă. Totul este energie. Totul provine din aceeași energie divină, energie pe care trebuie s-o respectăm! Dacă ți-e veșnic teamă să nu-ți lipsească mâncarea, aceasta indică un sentiment de lipsă. Ce anume îți lipsește? Dragostea? în acest caz, dăruiește dragoste! Afecțiunea? Ei bine, exprimă afecțiunea! Nu ai destui bani? Oferă altora bani! Dăruind, vei deschide marele canal de energie care îți va permite să primești mai mult.

Mănânci pentru că este ora de masă? Iată o altă atitudine foarte grăitoare. în acest caz, nu tu ești cea care-și dirijează viața. Este ora, este „trebuie", este „asta nu se face!" sau oamenii din jur. Poți mânca din obicei, de poftă, de emoție sau de foame. Dacă aceste noțiuni nu-ți sunt familiare, te invit să citești prima mea carte, unde le-am explicat în detaliu.

Să revenim la problema alcoolului, pe care am atins-o în treacăt mai devreme. Dacă bei mult alcool, simți nevoia de a evada din această lume pentru că suferi de o non-acceptare profundă a propriei persoane, de o mare lipsă de stimă de sine. In afara daunelor pe care le produce în corpul fizic, alcoolul afectează și corpul astral (emoțional). Persoana al cărui corp astral este afectat devine foarte sensibilă la toate emoțiile din

partea inferioară a planului astral. Aceste emoţii circulă pretutindeni în jurul nostru şi, deşi nu le percepem, ele sunt foarte reale. Cu cât cineva resimte mai multă teamă, angoasă, mânie şi orice alte emoţii negative, cu atât mai mult va bea pentru a uita de ele. Şi cu cât bea mai mult alcool, cu atât mai mult se încurcă în acest plan astral inferior; e un cerc vicios. Dacă bei cantităţi mari de alcool, este foarte important să exersezi tot mai mult pentru a relua legătura cu măreţia sufletului tău, cu prezenţa lui Dumnezeu în tine. In fiecare zi, fă o listă cu toate lucrurile frumoase din tine. Chiar dacă nu eşti în contact cu această frumuseţe, ea este acolo! Intreabă-i pe ceilalţi ce văd frumos în tine. Concentrează-ţi tot mai mult atenţia asupra frumuseţii tale interioare în loc să te consideri un deşeu.

Dacă eşti tipul de persoană care n-are poftă de mâncare, căreia nu-i este niciodată foame şi mănâncă numai cu vârful buzelor, e posibil ca, în mod inconştient, să simţi că nu meriţi să trăieşti. Ce crezi despre tine însăţi? Te simţi atât de vinovată încât nu vrei să te hrăneşti? Reia contactul cu Dumnezeul tău interior. Găseşte-ţi o raţiune de a fi, un scop în viaţă.

în finalul acestui capitol, iată gândul pe care l-am pregătit pentru următoarele şapte zile:

„UNII ÎNCEARCĂ SĂ-ŞI ÎNECE FRICA ÎN-DROGURI, ÎN MEDICAMENTE, ÎN DULCIURI SAU ÎN ALCOOL. DAR, VAI, ŞTIE SĂ ÎNOATE!"

Capitolul 8

ESTI CEEA CE PORȚI

Știai că modul în care te îmbraci relevă starea ta de spirit din ziua respectivă? Totul are o semnificație, inclusiv croiala și culoarea îmbrăcămintii.

Ai tendința de a purta haine foarte largi? „înoți" în pantaloni sau în rochii? Poate că vrei să ascunzi ceva? Nu vrei să ți se vadă formele sau personalitatea? Ce anume consideri atât de oribil încât vrei să-l ascunzi sub haine largi? Feminitatea ta? Senzualitatea ta?

Dar poate ești tocmai în extrema opusă, printre cele care poartă haine foarte strâmte. Ce parte a corpului vrei să comprimi? Dacă e vorba despre talie, care este situată în zona centrului emoțiilor, probabil că încerci să ascunzi anumite emoții. De cine vrei să te protejezi? De ce anume te ferești?

Dacă te „sugrumi" cu gulere înalte, fulare sau cravate, înseamnă că există ceva ce nu vrei să dezvălui. îți amintești probabil că gâtul se află în zona centrului de energie al exprimării, al adevărului. Dacă ți-e greu să fii sinceră, să dezvălui ce se întâmplă în tine, fără îndoială că ți-e greu să exprimi dragostea, să faci complimente, să spui ce vezi frumos la ceilalți. Ești înclinată mai curând spre critică? Sau te interiorizezi total? Ai tendința să spui ceea ce vor ceilalți să audă, nu ce ai într-adevăr de spus?

Dacă porți de sus până jos haine foarte strâmte, care-ți scot formele în evidență, nu cumva vrei să le dovedești celorlalți cât ești de senzuală? Faptul că încercăm să dovedim ceva nu este, în nici un caz, un semn de încredere în sine. Este mai

curând o indicație că nu credem nici noi în ceea ce vrem să creadă ceilalți.

Există și persoane care, în ciuda excesului de greutate, poartă haine ce scot în evidență acest lucru... Dacă te numeri printre acestea, ce încerci să demonstrezi? Oare cauți în ochii celorlalți o expresie îngrozită care vrea să spună: „Doamne, cât e de grasă!", confirmând astfel ceea ce-ți spui tu însăți fără încetare? în acest fel, vrei să-ți dovedești ție însăți că nu ești frumoasă, că nu ai un corp frumos.

Altele se înșală singure purtând haine cu unul sau două numere mai mari. Ele ar vrea să creadă că nu sunt atât de grase; nu au curajul să privească adevărul în față și să admită că trupul le vorbește prin intermediul excesului de greutate. A privi adevărul în față poate fi foarte neplăcut pentru că atunci când devenim conștienți de ceva neconvenabil, suntem obligați să remediem situația.

Cum te îmbraci de obicei? Porți mereu aceleași haine, săptămâni la rând? Porți lucruri vechi pe care le ai de ani de zile si de care nu reușești să te descotorosești? Iată ceva care te definește drept o persoană foarte conservatoare, care strânge lucruri, se atașează de ele și îi e frică să renunțe la ceea ce posedă. Știi, asta te împiedică să lași loc noului. Probabil că la fel te comporți în viața ta emoțională și mentală. Ți-e greu să renunți la vechile tale idei și să accepți unele noi, iar în privința relațiilor cu alții ești foarte posesivă.

Ai tendința să strângi în șifonier haine pe care nu le-ai mai purtat de unul, doi sau trei ani, pentru eventualitatea că vei avea nevoie de ele la un moment dat? Dacă sunt lucruri pe care nu le-ai mai purtat de peste un an, sunt 99% șanse să nu le mai porți niciodată! Atunci de ce-ți încarci șifonierul degeaba? Ce rost are această acumulare inutilă de obiecte? Mai bine dă-le de pomană sau arde-le! Dacă vrei să te alegi cu haine noi, pune energia în mișcare!

îți păstrezi cumva capotul cel frumos pentru eventualitatea că într-o zi vei merge la spital? Sau poate într-o călătorie? îți păstrezi hainele preferate pentru ocazii speciale? Știi că această

atitudine se regăsește la persoane care nu cred că merită acele lucruri frumoase? Dacă ții deoparte câteva haine, nu-i nici o problemă: Dar dacă la tine este vorba de o atitudine generală? încearcă să porți hainele frumoase în cursul săptămânii, indiferent de ocazie. în ziua de astăzi, totul se poartă, totul este permis, atât lung, cât și scurt, atât ținutele simple, cât și cele strălucitoare, de zi sau de seară, în cursul săptămânii sau în week-end. Obiceiul de a avea haine „de toată ziua" și „haine bune" a fost moștenit de la bunicii noștri. Nu crezi că ar fi timpul să evoluăm și să trăim în zilele noastre?

Dacă acasă porți numai haine uzate, pătate, decolorate, oare te simți importantă? Dacă vine cineva pe neașteptate și te surprinde în această ținută, te simți prost? Alergi să te schimbi? In caz că nu, ai dori să fii îmbrăcată altfel? Atunci, de ce mai păstrezi acele lucruri vechi? Indiferent dacă faci curățenie, mergi la cumpărături sau la lucru, e foarte important să-ți placă imaginea pe care o vezi în oglindă. Dacă nu-ți place, nu mai sta pe gânduri și schimbă-te! O ținută vestimentară agreabilă te va face să te simți mai bine. Altfel stau însă lucrurile dacă ai niște haine vechi în care te simți foarte bine și nu te deranjează această ținută când primești pe cineva în vizită. Așa cu~ am spus mai înainte, important este să-ți placă imaginea ta din oglindă și să te consideri întotdeauna frumoasă.

Atunci când faci cumpărături, cauți țesături din fibr naturale? Sau preferi materialele sintetice? Pe măsură ce vei învăța să-ți iubești corpul, vei dori tot mai mult să-l îmbraci cu fibre naturale. Acestea permit corpului să respire mai bine. Mai puțin recomandabile sunt hainele confecționate din piei sau blănuri de animale. Motivul? Atunci când purtăm o haină de piele sau un mantou de blană, acestea degajă în jurul nostru vibrațiile fricii care rămân în pielea animalului răpus de o moarte violentă. Nu este cazul micilor bucăți de piele sau blană folosite pentru fabricarea pantofilor, a unei centuri, a unei piese decorative, a unei poșete sau a unui guler. Acestea degajă doar o cantitate foarte mică de vibrații negative. însă atenție la hainele de piele sau de blană. Atâta vreme cât omul va continua

să ucidă animale pentru a se hrăni sau pentru a se îmbrăca în pieile lor, din motive de gust şi nu din necesitate, vom trăi într-un climat de violenţă, moarte şi distrugere.

Culorile pe care le alegem în fiecare zi exprimă fie starea noastră de spirit din acel moment, fie vibraţiile care ne lipsesc, într-adevăr, fiecare culoare are o vibraţie proprie şi este asociată cu un anumit sunet. Când creăm o combinaţie de culori, ia naştere o combinaţie de sunete, o melodie ce ne afectează corpul într-un mod subtil, dar cât se poate de real. Prin urmare, este bine ca, în fiecare dimineaţă, înainte de a alege ceva la întâmplare din dulap, să te întrebi de ce anume ai nevoie. Priveşte toate culorile, una după alta şi, deodată, te vei simţi atrasă de una anume. Aceasta va fi cea mai potrivită pentru ziua respectivă. Iată încă o metodă care te ajută să-ţi petreci ziua înrj?-un mod cât mai plăcut!

Pe piaţă se găsesc o serie de cărţi valoroase care te pot informa asupra influenţei şi a semnificaţiei culorilor. Acolo, putem afla, de exemplu, că roşul este o culoare extrem de vie, care exprimă dragostea de viaţă sub aspectul său fizic. Dacă te trezeşti într-o dimineaţă şi ai chef să te îmbraci în roşu, e posibil să-ţi lipsească vigoarea, entuziasmul şi să alegi roşul drept compensaţie. Dar preferinţa pentru roşu poate indica şi o stare de spirit agresivă. în ceea ce priveşte albastrul, este o culoare care calmează şi vindecă. De exemplu, poţi simţi nevoia de albastru într-o zi întunecată, cu cerul înnorat. Sau poate că te simţi foarte paşnică şi vrei să te îmbraci în albastru. Atât starea ta de spirit, cât şi culoarea hainelor pe care le porţi vor veni în ajutorul tău şi al celorlalţi.

Porţi haine care te îmbătrânesc sau care te fac să arăţi mai tânără decât în realitate? Iată încă un aspect foarte semnificativ. Dacă la cincizeci de ani te îmbraci cu fuste scurte, ca o adolescentă, aceasta exprimă cu siguranţă refuzul de a te accepta pe tine însăţi şi de a-ţi accepta vârsta. Iar dacă eşti foarte tânără, dar preferi o ţinută conservatoare, cu haine de „mare doamnă", aceasta sugerează faptul că nu vrei să trăieşti momentul prezent, că nu-ţi accepţi tinereţea şi vrei să îmbătrâneşti prea repede.

(Reamintesc faptul că tot ce am menționat în acest capitol, precum și în celelalte, se aplică și bărbaților.)

Dacă stilul tău vestimentar amintește mai degrabă de secolul trecut, e posibil să nu fi acceptat venirea ta pe lume în această epocă și, inconștient, vrei să-ți continui viața anterioară. E foarte important să devii conștientă de locul și de epoca în care trăiești și să te adaptezi acestora, în loc să încerci tot timpul să trăiești în trecut.

Pe de altă parte, poate ești o persoană „marginală", care se îmbracă într-un stil neconvențional și atrage în mod irezistibil atenția celorlalți, oriunde s-ar duce. Chiar vrei să te îmbraci în acest fel? Poate fi vorba de o reacție față de niște părinți prea severi și foarte conservatori. Asigură-te că felul în care îți alegi îmbrăcămintea depinde de o alegere personală și nu de o dorință, mai mult sau mai puțin inconștientă, de a impresiona sau de a șoca, dorință născută din reacția față de altcineva.

Dacă obiceiurile tale vestimentare sunt influențate de ceea ce crede partenerul de viață, părinții sau prietenii, aceasta arată că nu crezi în puterea ta de a-ți dirija viața în sfera emoțională și mentală. Te lași cu ușurință influențată de alții și nu-ți asculți adevăratele nevoi.

Nu crezi că ar fi vremea să faci turul șifonierelor? Să pui în acțiune legea vidului, dacă de-a lungul anilor ai acumulat o mulțime de lucruri inutile. Observă cu atenție felul în care te îmbraci, pornind de la observațiile de mai sus. Vei face niște descoperiri surprinzătoare.

în finalul acestui capitol, iată gândul asupra căruia să meditezi:

„CEA MAI MARE MINCIUNĂ: «CÂND VOI AVEA CEEA CE DORESC, VOI FI FERICITĂ.»"

Capitolul 9

ESTI... CASATA

Fără îndoială, ţi se va părea ciudat să afli că locuinţa ta îţi oferă un alt mijloc de a te cunoaşte mai bine. însă de vreme ce ai ajuns până aici cu lectura, probabil ai început să te obişnuieşti deja cu ideea că totul are o semnificaţie... Este extrem de interesant să-ţi formezi o nouă perspectivă asupra vieţii, să devii mai conştientă, să înveţi toate aceste noţiuni cu scopul de a te cunoaşte mai bine. Asta nu înseamnă că trebuie să-ţi pui tot timpul întrebări şi să ajungi obsedată! Pur şi simplu trebuie să fii trează, să ai ochii şi urechile deschise, să te interesezi de tot. îţi vei spune: „Aha! Iată că tocmai am aflat un nou aspect despre mine însămi!". Şi vei hotărî dacă te vei folosi de acest lucru sau nu. Ar fi util să-ţi formezi un obicei din a purta următorul scurt monolog interior: „îmi place acest nou aspect al meu? Mă satisface? Mă face fericită?". Pe măsură ce devenim conştienţi, putem înlătura aspectele indezirabile pentru că avem un preţ mare de plătit pentru ele - ne aduc mai multe dezavantaje decât avantaje.

Casa ta sau locul unde trăieşti reprezintă eul tău interior. Cum e la tine acasă? Casa ta are mai multe etaje? Etajele reprezintă diferitele nivele pe care le regăsim în interiorul sufletului. Subsolul reprezintă instinctul sau inconştientul şi trecutul. Parterul corespunde conştiinţei sau prezentului. Cu cât urcăm mai mult, cu atât mai mult ne apropiem de „a fi", de dimensiunea spirituală şi de viitor.

In prezent, locuieşti la subsol? Ori petreci multă vreme în subsolul casei? Bineînţeles, semnificaţia acestui lucru poate

varia de la o persoană la alta. Poate simți nevoia să te lași în voia plăcerilor, a nevoilor de ordin material? Acest lucru se poate datora faptului că în trecut n-ai făcut niciodată asta. Poate că nu te-ai cufundat niciodată în explorarea instinctelor. Tu singură poți hotărî dacă faptul de a-ți asculta instinctele fundamentale, cele de satisfacere a simțurilor, îți sunt benefice sau nu. Nu trebuie să uiți niciodată că pentru a reuși să ne controlăm instinctele trebuie mai întâi să învățăm să le trăim. Atracția ta către subsol poate însemna și faptul că în prezent simți nevoia să răscolești prin subconștient pentru a descoperi alte aspecte ale personalității tale. O altă semnificație ar fi că trăiești prea mult în trecut, că acesta îți domină viața prezentă.

Dimpotrivă, dacă locuiești la un etaj de sus, probabil că în tine există ceva care este atras de spiritualitate, de „a fi". Aspectul material al vieții nu este singurul care contează pentru tine. Asculți această atracție sau îi reziști? Dacă locuiești la o altitudine ridicată, în natură, ești într-un contact și mai strâns cu partea spirituală a eului tău. E mult mai ușor să stabilești un contact conștient cu Dumnezeu în mijlocul frumuseților naturii decât în vacarmul unui oraș poluat!

Cum sunt plafoanele locuinței tale? Sunt înalte sau joase? Cu cât tavanul este mai sus, cu atât dispui de mai mult spațiu și de libertatea de a merge mai departe. Sunt multe scări? După cum știi, scările folosesc pentru a urca sau a coborî. Scările din casa ta simbolizează trecerea de la subconștient la conștient și de la conștient la subconștient. Dacă urci și cobori scările fără încetare, probabil că în viața ta prezentă te plimbi de la o stare de conștiință la alta. Dacă locuiești mereu la același etaj, e posibil să te afli într-o perioadă foarte stabilă.

Ai o locuință spațioasă? în caz afirmativ, vrei să respiri în voie în lumea ta interioară. Dacă, dimpotrivă, ai o locuință foarte mică și te simți „strâmtorată", înseamnă că nu-ți acorzi tot spațiul de care ai nevoie pentru a crește și a respira.

îți place să fii înconjurată de frumusețe? Ceea ce vezi în jurul tău este plin de armonie? îți plac mobila, accesoriile electrice, culoarea pereților? Felul în care e aranjată casa ta te

umple de bucurie? Sau sunt camere pe care ţi-ar plăcea să le transformi în întregime? In caz afirmativ, acelaşi lucru se întâmplă şi în viaţa ta interioară. Ce faci în această situaţie? Te plângi că nimic nu e pe gustul tău, fără să faci niciodată nimic, sau te pui pe muncă pentru a schimba ceea ce nu-ţi place?

Casa sau apartamentul tău este plin de mobilă, bibelouri, suveniruri pe care le colecţionezi de mulţi ani? In acest caz, e foarte probabil ca şi în interiorul tău să fie o asemenea „aglomeraţie". Ţi-e greu să renunţi la principii, la obiceiuri, la vechile tale idei? Poate că îţi doreşti lucruri noi, dar nu-ţi dai seama că e important să renunţi la vechituri pentru a face loc noului! Continuă să acumulezi şi, la un moment dat, nu vei mai avea loc pentru nimic! Eşti conştientă de toată munca, de toată energia necesară pentru a şterge, a curăţa şi a întreţine toate acele lucruri? De banii cheltuiţi pentru reparaţii şi asigurări? Această energie ar putea servi la ceva mult mai profitabil! Gândeşte-te că aglomerarea materială este însoţită de aglomerarea mentală. Aceasta este la originea problemelor de memorie. Câte persoane în vârstă au probleme cu memoria pe termen scurt? îşi amintesc cu uşurinţă faptele petrecute cu peste douăzeci de ani în urmă, dar nu-şi amintesc că ţi-au povestit acelaşi lucru cu o jumătate de oră mai devreme şi se repetă fără încetare.

Ai o casă bine luminată, cu ferestre mari? Ceea ce vezi când te uiţi pe fereastră este frumos, calm, odihnitor? Ferestrele reprezintă perspectiva ta asupra lucrurilor şi a fiinţelor şi felul în care vezi ceea ce te înconjoară.

Curăţenia este importantă pentru tine? Dacă cineva ar muta mobilele din loc, ar găsi o grămadă de praf? Dulapurile şi sertarele sunt curate? Dacă ai lăsat praful să se depună în casă, probabil că s-a depus „praf" şi în spiritul tău. Acest „praf provine din dimensiunea mentală, dintr-un intelect care încearcă să înţeleagă totul, să explice totul, să analizeze totul. Este calea regală ce duce la orgoliu! O persoană orgolioasă vrea întotdeauna să aibă dreptate, încearcă să-şi impună ideile, iar această atitudine dă naştere unor boli grave în interiorul ei şi în relaţiile sale cu alţii.

_ VXVULC: Curăţenia şi ordinea sunt douî lucruri diferite. E posibil ca totul să fie foarte curat, însă mobilele să fie pline de obiecte care nu sunt la locul lor. Probabil la fel e şi în interiorul tău. Poate că ţi-e greu să iei decizii, să afli exact ce vrei să faci cu viaţa ta. De asemenea, poate că eşti o persoană care deseori amână pe a doua zi ce are de făcut. Poate că intenţia există, dar ţi-e greu să treci la acţiune. Când cauţi un lucru şi nu-l găseşti din cauza dezordinii, pierzi foarte mult timp şi energie. Aşa se întâmplă şi când vrei să treci la acţiune. Pierzi timpul hoinărind dintr-un loc într-altul, în loc să mergi drept la ţintă.

Bucătăria este locul dominaţiei feminine. Aminteşte-ţ ce-ţi spuneam mai devreme despre principiul feminin. Acesta reprezintă aspectul hrănitor şi creativ al fiinţelor umane, indiferent de sex. Este capacitatea de a exprima tandreţea şi blândeţea. Este deschiderea către intuiţie şi către aspectul psihic al vieţii. Principiul feminin este deci într-un contact mai strâns cu propriile nevoi. In bucătăria ta e ordine? E Un loc spaţios, funcţional, plăcut? Bucătăria ilustrează foarte bine ce se întâmplă cu tine când eşti în contact cu principiul tău feminin.

Acum să trecem la dormitor. Este încăperea cea mai confortabilă? Te simţi bine acolo? Este aranjat după gustul tău? Dormitorul reprezintă aspectul intim al eului tău. Dacă vrei să cunoşti acest aspect, descrie-ţi camera aşa cum ai face-o pentru cineva care nu a văzut-o niciodată. Ai grijă ce termeni foloseşti în descrierea ta; aceştia relevă ambianţa vieţii tale intime.

Ai tendinţa să te îngrijeşti mai mult de aparenţe decât de ceea ce nu se vede? Ai grijă mai mult de aspectul interior sau de cel exterior al casei? Când cineva intră pentru prima dată la tine în casă, îşi face o impresie foarte bună? Impresia aceasta se schimbă când îşi îndreaptă atenţia către detalii? în caz afirmativ, personalitatea ta are un rol dominant în raport cu individualitatea.

Personalitatea unui om este ceea ce se vede din exterior, ceea ce percep oamenii la început. Individualitatea nu se dezvăluie, în general, decât atunci când începem să cunoaştem mai bine persoana respectivă. Pentru a deveni proprii noştri

stăpâni, trebuie să intrăm în contact cu individualitatea noastră. Personalitatea este modelată de către părinţi, de educaţie şi de influenţele suportate în timpul copilăriei. Ne-am dezvoltat un anume tip de comportament, o anumită personalitate, pentru a plăcea celor din jur. Majoritatea oamenilor gândesc, vorbesc si acţionează conform cu ceea ce cred că aşteaptă ceilalţi de **la** ei. Fac aceasta din nevoia de a se simţi iubiţi, din teama de respingere. Când îţi vei descoperi adevăratele nevoi, când vei intra într-un contact mai profund cu lumea ta interioară şi cu ceea ce-ţi este benefic, îţi vei descoperi individualitatea. Vei descoperi cine eşti cu adevărat. Vei păstra, bineînţeles, anumite aspecte ale personalităţii prezente, dar pe altele le vei schimba Cu cât vei deveni mai conştientă de această individualitate, cu cât îţi vei dezvolta mai mult talentele, cu atât totul îţi va deveni mai clar. Iar interiorul casei tale va reflecta această claritate.

Eşti genul de persoană care, cu anumite ocazii, face curăţenie mare, dar între aceste date lasă totul în voia soartei? Aceasta indică o lipsă de perseverenţă în disciplină. Multe persoane fac eforturi periodice pentru a-şi îmbunătăţi viaţa. Fac o muncă de armonizare interioară şi trăiesc un timp pe această bază. Totul este în armonie pentru o vreme şi sunt foarte mândre de ele însele. Astfel se lasă duse până când nu se mai recunosc şi apare descurajarea. Atunci reîncep „curăţenia mare". Este mult mai uşor să păstrezi ordinea în tine fiind atentă în fiecare zi, prin disciplina de fiecare zi. Pentru a reuşi să evoluezi, pentru a învăţa să te iubeşti şi să-i iubeşti pe ceilalţi cu adevărat, trebuie să-ţi impui o disciplină, pentru că în lipsa acesteia nu există dragoste.

Este important să înţelegi diferenţa dintre disciplină şi rigiditate. Adopţi o disciplină atunci când faptul de a îndeplini ceva îţi aduce mai multă plăcere decât probleme şi hotărăşti să faci acel lucru în mod regulat. O faci pentru că te simţi bine să ştii că ai făcut-o şi este ceva natural să doreşti ceea ce-ţi face plăcere. Să luăm un exemplu. Ştii că te simţi mai bine dacă te speli pe dinţi dimineaţa decât dacă nu o faci. In al doilea caz, toată ziua simţi că ceva nu este în regulă: gura ta este murdară. Iată de ce hotărăşti să te speli în fiecare dimineaţă, deoarece

senzația de bine pe care o obții în acest fel compensează din plin timpul consumat. La fel și în cazul multora din treburile cotidiene. Când descoperi că o activitate îți aduce bucurie, de ce n-ai decide să faci din asta un obicei bun?

Dimpotrivă, rigiditatea constă în a acționa de o manieră inflexibilă. înseamnă să te obligi să faci anumite lucruri de care n-ai chef, din cauza unei decizii luate anterior. Iată un exemplu: să presupunem că o persoană își programează tot timpul în avans. Hotărăște să facă una sau alta în cutare sau cutare seară, să-și plătească impozitele sâmbăta etc. Când vine momentul în care trebuie să aducă la îndeplinire acțiunea respectivă, își impune să o facă, chiar dacă n-are nici un chef. O persoană rigidă nu-și dă dreptul să reflecteze câteva momente la decizia sa, pentru a se întreba: „Dacă nu fac asta acum, care este prețul? N-aș putea să o fac altădată, fără consecințe dezagreabile?". Ceea ce contează este să-ți dai dreptul de a reevalua o decizie, eventual s-o înlocuiești cu alta.

In concluzie, îți atrag din nou atenția asupra faptului că în viață, nimic nu e întâmplător. Totul are rolul de a te învăța să te cunoști mai bine. Tu ești cea care decizi să te servești de aceste mijloace. Iar pentru asta nu e nevoie să devii maniacă sau o fanatică a întrebărilor!

Dacă îți vei examina bine locuința, sub toate aspectele, și vei reuși să faci legătura între ceea ce observi și starea ta interioară, vei primi niște mesaje extraordinare. In acest fel, poți decide să schimbi lucrurile care nu-ți sunt pe plac.

De asemenea, poți lăsa totul neschimbat dacă te simți bine așa cum este. Ceea ce contează este să te accepți așa cum ești și să știi că n-ai de dat socoteală nimănui în afara ta. Găsește plăcere și bucurie în felul tău de a fi!

Iată gândul asupra căruia te invit să te concentrezi în săptămâna ce urmează lecturii acestui capitol:

„ÎMI DESCHID FERESTRELE SUFLETULUI
ȘI ÎL VĂD PE DUMNEZEU ÎN TOATĂ SPLENDOAREA SA."

Capitolul 10

ESTI FORMA CORPULUI TĂU

»

Datorită acestui capitol, te vei putea familiariza cu semnificaţia corpului uman prin observarea formei sale. Studierea formei, a structurii fiinţelor vii, reprezintă obiectul ştiinţei numite morfologie. Cuvântul s-a format prin alipirea a doi termeni greceşti: „morphe" - formă şi „logos" - ştiinţă. Morfologia permite stabilirea unei corespondenţe între caracteristicile fizice şi cele psihologice ale unui individ.

Dar care este originea acestei ştiinţe? Din cele mai vechi timpuri, omul a căutat corespondenţe între forma corpului uman şi caracter. Aceste cercetări au devenit din ce în ce mai complexe după Evul Mediu, prin scrierile lui De Lescaut, care datează din 1540, şi cele ale lui Cocles, care a publicat cărţi despre morfologie începând din 1523. Interesul pentru această ştiinţă a rămas constant şi în continuare.

Indicaţiile primite asupra caracterului uman în raport cu forma diferitelor părţi ale corpului, luate separat, nu pot fi acceptate ca 100% adevărate. Ele trebuie întotdeauna privite, studiate împreună cu ansamblul corpului. Trebuie să observăm diferitele părţi ale corpului unei persoane şi să facem un fel de sinteză a ansamblului în loc să luăm o decizie asupra caracterului său observându-i numai forma nasului sau lungimea picioarelor. Dacă îţi face plăcere să studiezi oamenii, pornind de la forma corpului sau a feţei, te sfătuiesc să-ţi păstrezi o atitudine neutră. Studiază aspectul unui individ în ansamblu şi îţi vei forma destul de repede o imagine a personalităţii sale.

Formele fizice sunt rezultatul a ceea ce se întâmplă în forul interior al unei persoane, iar aceste forme pot influența, la rândul lor, caracterul persoanei respective. De exemplu, chipul unei persoane care se simte fericită radiază bucurie, în timp ce chipul alteia care e veșnic tristă va sfârși prin a avea multe riduri, multe semne ale tristeții. Să presupunem că aceasta din urmă decide, într-o bună zi, să le zâmbească tuturor celor pe care-i întâlnește. Treptat, își va regăsi bucuria de a trăi și va impune fizionomiei sale manifestarea acestei bucurii. Să ne imaginăm acum pe cineva care are spatele încovoiat, ca și cum ar duce pe umeri problemele lumii întregi. Această persoană se hotărăște să înceapă un tratament pentru întinderea mușchilor și redresarea umerilor. Va simți efectele acestui tratament în felul său de a fi: eliberându-se de povara pe care o purta pe umeri, încet-încet viața sa va deveni mai fericită. Totuși, eu sunt convinsă că rezultatele vor veni mult mai repede dacă, în cazul mai sus citat, munca de redresare a spatelui începe din interior. O persoană care lucrează exclusiv asupra corpului fizic va avea nevoie de ani întregi pentru a-și redresa coloana vertebrală. Dacă, în plus, ar face o muncă mentală și spirituală, dacă ar privi viața cu mai multă seninătate și și-ar schimba complet comportamentul, își va redresa coloana mult mai repede. Ideal este să te ocupi în același timp de corpul fizic și de viața interioară!

Forma corpului nostru a fost determinată începând cu momentul concepției, în timpul celor nouă luni de sarcină și până pe la vârsta de șase ani. în această perioadă se iau majoritatea deciziilor care ne vor influența întreaga viață. Acum acumulăm în noi ceea ce va influența cele mai multe părți ale corpului nostru. înregistrăm tot ce ne-a plăcut, tot ce ne-a displăcut, tot ce ne-a rănit. Acest ultim tip de informație va fi cel mai supărător pentru corpul nostru. Nu vom mai dori să ne amintim de ceea ce ne-a rănit profund. Aceste răni se acumulează în corpul energetic, determinând astfel blocaje la nivelul corpului fizic. Pe măsură ce un individ devine conștient de ele și elimină aceste blocaje dureroase, fizicul său se schimbă

treptat. Când corpul - o anumită parte a lui sau în ansamblu - are un aspect echilibrat, aceasta arată că totul e în armonie.

Dacă un bărbat sau o femeie are un CORP FOARTE MIC, asemănător cu cel al unui copil, aceasta indică o stagnare a creşterii survenită la un moment dat în copilărie. Această hotărâre a fost luată poate în urma observării a ceva extrem de dureros trăit de părintele de acelaşi sex. De exemplu, să luăm cazul unei femei care, pe când era fetiţă, şi-a văzut mama suferind enorm din cauza unei existenţe zdrobitoare. S-a simţit aproape obligată să devină adultă înainte de vreme pentru că avea prea multe responsabilităţi din fragedă copilărie. Această fetiţă, împiedicată să-şi trăiască viaţa de copil, a hotărât, la un moment dat, că nu vrea să se maturizeze atât de devreme, că vrea să rămână copil toată viaţa deoarece viaţa de adult i se părea foarte dureroasă. Astfel, şi-a frânat creşterea fizică. La bărbat, poate fi vorba despre băieţelul care a observat aceeaşi dificultate de a trăi la tatăl său. Sau poate şi-a privit tatăl ca pe cineva atât de impresionant, puternic şi înţelept, încât l-a plasat undeva sus, pe un piedestal, crezând că nu va putea ajunge niciodată la înălţimea lui. Atunci a rămas mic, pentru a-şi da dreptate în privinţa faptului că nu va putea ajunge ca el.

Persoanele cu corpul foarte mic dau şi impresia că poartă pe umeri o povară foarte grea. Această povară le zdrobeşte şi le împiedică să-şi continue creşterea. Sunt persoane care se cred răspunzătoare de tot ce se întâmplă în jur. De asemenea, am observat că unele persoane foarte mici, în timpul copilăriei, au fost supărate pe o persoană supusă. în general, era vorba de unul dintre părinţi. Au judecat-o şi au criticat-o pe persoana respectivă şi, în ciuda deciziei lor de a nu deveni un om supus, în final aşa au ajuns.

Cineva cu un CORP MARE este o persoană care se simţea mare încă din copilărie, care a decis să fie ca mama sau tatăl său sau chiar să-i depăşească. Există în ea o aspiraţie de a se dezvolta pe planul lui „a fi", fie că e conştientă de asta sau nu. E remarcabil de constatat că, de la o generaţie la alta, toţi oamenii, atât bărbaţii, cât şi femeile, sunt tot mai înalţi.

Un CORP MARE, cu greutatea mult deasupra celei normale (OBEZ), reprezintă în general nevoia de protecţie. Persoana respectivă s-a înfăşurat într-un strat gros de grăsime fie pentru a se proteja împotriva criticilor, a rănilor sau a abuzurilor comise de ceilalţi, fie pentru a nu atrage atenţia sexului opus. Această decizie vine din respingerea propriei persoane sau a feminităţii/masculinităţii. Se observă, de asemenea, că unele persoane cu o greutate în general normală încep să se îhgraşe când trăiesc o perioadă de nesiguranţă, de indispoziţie, când simt o mai mare nevoie de protecţie. Apoi, o dată perioada critică trecută, excesul de greutate dispare.

Persoana care este foarte posesivă şi vrea să păstreze totul pentru sine, sau cea care are tot timpul aşteptări, se poate îngraşă fiindcă vrea să aducă totul către sine. Obezitatea îl poate afecta şi pe cel ce nu îndrăzneşte să treacă la acţiune în urma deciziilor luate. îşi blochează singur energia şi corpul său se îngraşă.

Către anii 1930, un psiholog american, numit Sheldon, a efectuat o serie de cercetări asupra comportamentului uman. A ajuns la concluzia că oamenii, după forma corpului, pot fi împărţiţi în trei categorii: TIPUL ENDOMORF, TIPUL MEZOMORF şi TIPUL HECTOMORF.

Tipul ENDOMORF are un corp rotund, cu partea superioară predominantă. Braţele şi picioarele nu sunt însă prea groase. Are o faţă mare, rotundă, un gât destul de scurt. Are umerii înalţi şi cu conturul moale, pieptul gras şi abdomenul voluminos. Se caracterizează, de asemenea, printr-o piele moale şi oase fine. Tipul endomorf este mai curând emoţional. Comportamentul său este descris în tabelul de la pagina următoare.

Tipul MEZOMORF este mai degrabă musculos. Corpul lui are o formă pătrată şi un aspect dur. Are talia joasă, o faţă largă şi pătrată, buze ferme şi groase, gâtul lung şi musculos. Toracele e mult mai dezvoltat decât pântecele şi umerii sunt puţin căzuţi. Are fese largi şi puternice, braţe şi picioare masive, musculoase, pielea groasă şi oase puternice.

Tipul HECTOMORF îl reprezintă pe omul înalt, subțire, cu corpul foarte delicat. Are fața mică, mai curând triunghiulară, bărbia ascuțită, buzele mici, gâtul lung și foarte subțire. Are umerii căzuți, mai curând aduși în față, abdomenul foarte plat, brațe și picioare subțiri. Pielea sa e fină și uscată, iar oasele sunt subțiri. Tipul hectomorf este mai cu seamă mental, cerebral.

Pe pagina următoare găsiți tabelul explicativ al caracteristicilor ce corespund acestor trei tipuri.

Se întâmplă destul de rar ca o persoană să fie exclusiv de tipul endomorf, mezomorf sau hectomorf. In general, regăsim un amestec de două sau trei tipuri, predominant fiind însă unul dintre cele trei.

Să mai reținem faptul că, dacă o anumită parte a corpului este mult mai dezvoltată decât ar trebui, aceasta indică un blocaj al energiei în locul respectiv.

PICIOARELE MARI le găsim în special la persoanele care au decis să se „conecteze" la pământ pentru a capta un surplus de energie. Probabil că în copilărie se simțeau în siguranță cu mama lor. De aceea continuă să se aprovizioneze cu energie prin tălpile picioarelor - energie pe care o primesc acum de la pământul-mamă.

PICIOARELE MICI indică tocmai contrariul. Persoana respectivă își caută siguranța tinzând către cer, către cosmosul care reprezintă tatăl.

DEGETELE DE LA PICIOARE care se îndoaie ca și cum ar vrea să se înfigă în sol sunt un semn de neliniște. Dimpotrivă, degetele complet dezlipite de sol, care fac ca persoana respectivă să se sprijine mai ales pe călcâie, indică un spirit foarte nehotărât. Imaginați-vă pe cineva stând în picioare în această poziție! E de ajuns o ușoară împingere ca să cadă pe spate. Când cineva stă în picioare, acestea trebuie să fie depărtate cam la lățimea umerilor. Cu cât picioarele stau mai apropiate, cu atât mai mult indică timiditate, discreție, dificultate în a-și găsi poziția în raport cu ceilalți. Când, dimpotrivă,

Test pentru a-i cunoaște pe ceilalți (după Sheldon)

Tip	ENDOMORF (emoțional, visceral)	MEZOMORF (fizic, somatic)	HECTOMORF (mental, cerebral)
Tendințe generale	Pare bine ancorat de pământ, depinzând (pentru supraviețuire sau pentru a-și împlini destinul) de o mare absorbție de hrană și de viață socială.	S-a îndepărtat puțin de sursele naturale, dar a știut să-și asigure un echipament puternic ofensiv și defensiv deopotrivă. Obține ceea ce-și dorește printr-un efort muscular viguros și depinde mai ales de aptitudinile sale de vânător.	S-a îndepărtat și mai mult de sursele naturale ale subzistenței, dar pare să-și fi sacrificat deopotrivă masa fizică și cea emoțională pentru a ajunge la o mai mare sensibilitate și la un rafinament pronunțat al organelor de simț.
	1. atitudine și mișcări relaxate	ținută și mișcări ferme, hotărâte	atitudine și mișcări reținute
	2. dorință de confort fizic	gust pentru aventură	reacții psihologice excesive
	3. reacții lente	reacții energice	rapiditate excesivă în reacții
	4. îi place hrana	nevoie și plăcere de a face exerciții	gust pentru intimitate
	5. îi place să mănânce în grup	îi place să domine, gust pentru putere	tensiune mentală excesivă; atenție hiperdezvoltată; anxietate secretă
	6. îi place să digere	iubește riscul, hazardul	sentimental; își controlează emoțiile
	7. iubește ceremoniile	fel de a fi direct, întreprinzător	mișcări neliniștite ale feței și ochilor
	8. foarte sociabil	curaj fizic în luptă	foarte puțin sociabil
	9. amabilitate, fără discriminări	agresivitate competitivă	agresivitate defensivă

Tip	ENDOMORF (emoționai, visceral)	MEZOMORF (fizic, somatic)	HECTOMORF (mental, cerebral)
	1. mare nevoie de afecțiune și de aprobare	insensibilitate psihologică	opune rezistență la obiceiuri
	2. orientat în afară	claustrofobie	agorafobie
	3. atitudine emoțională stabilă	absența milei și a delicateței	atitudine imprevizibilă
	4. toleranță	vorbește hotărât, fără rețineri	voce reținută, teamă să nu facă zgomot
	5. satisfacție	indiferență la durere	hipersensibilitate la durere
	6. somn profund	gust pentru tapaj	somn insuficient
	7. lipsă de caracter	aparență de maturitate	maniere și aparență tânără
	8. comunicare liberă și fără dificultăți a sentimentelor	expansiv, activ	introvertit
	9. relaxare și sociabilitate sub influența alcoolului	suficiență și agresivitate sub influența alcoolului	rezistență la alcool și la alte droguri deprimante
	10. în situații confuze, are nevoie de ceilalți	în situații confuze, simte nevoia de acțiune	în situații confuze, simte nevoia de singurătate
	11. orientat către copilărie și relațiile familiale	orientat spre scopuri și activități specifice perioadei tinereții	orientat spre periodele târzii ale existenței

picioarele sunt depărtate, e vorba tot de o anumită dificultate în a-şi găsi locul, dar poziţia dă impresia unei fiinţe sigure pe sine. Această forţă aparentă nu ascunde, de fapt, decât fragilitate.

PICIOARELE GROASE sunt necesare unei persoane care se crede obligată să facă totul prin forţe proprii pentru a-şi asigura o situaţie materială bună. Probabil că, în copilărie sau adolescenţă, a luat hotărârea să se bazeze numai pe sine însăşi.

PICIOARELE SUBŢIRI indică tocmai contrariul. Ele definesc persoana respectivă ca fiind orientată mai curând spre energiile sale spirituale şi preferând ca alţii să se ocupe de aspectul material al vieţii sale. E vorba aici de o dorinţă secretă, dar profundă.

PULPELE GROASE indică o persoană care trăieşte multe resentimente. în tinereţea sa au fost multe lucruri pe care n-a vrut să le accepte, situaţii sau evenimente pe care le-a socotit nedrepte. Şi astfel continuă să ducă asta cu sine, chiar dacă e greu. Totuşi, în general nu e conştientă de situaţia ei.

Persoanele care au PULPELE FOARTE APROPIATE, foarte strânse şi ale căror picioare se îndepărtează pornind de la genunchi sunt mai curând timide şi rezervate. Este felul lor inconştient de a-şi închide energia în acel loc şi de a-şi bloca sexualitatea. Energia rămâne în abdomen şi la nivelul pulpelor şi nu poate circula mai jos, de-a lungul picioarelor. Din acest motiv, gambele şi gleznele sunt mult mai fine decât pulpele. Când energia rămâne blocată în abdomen sau pulpe, mişcările rapide sunt imposibile. Acestor persoane le e greu să trăiască în propriul corp, să se simtă în largul lor, şi nu sunt „înrădăcinate" îndeajuns în pământ. De multe ori au impresia că acţiunile lor nu dau nici un rezultat, sunt convinse că tot ce fac e sortit eşecului. De aceea ajung foarte repede la dezamăgire.

Un GENUNCHI FOARTE DREPT indică rigiditate. Un genunchi care se îndoaie destul de uşor este mai curând un semn de libertate, de fermitate în raport cu orice situaţie.

Genunchiul care SE ÎNDOAIE FOARTE UŞOR indică o tendinţă către umilinţă. Nu uita că gestul de a îngenunchea

se face pentru a spune o rugăciune, pentru a exprima o cerință sau pentru a cere iertare cuiva.

Acum să examinăm MERSUL. E foarte interesant să observi felul în care merg oamenii. Totuși, e bine să nu te grăbești să tragi concluzii definitive asupra caracterului unei persoane numai observându-i mersul. Dar acesta oferă cu siguranță indicații prețioase.

O persoană care, în timpul mersului, își scoate puternic în evidență capul și pieptul, împingându-le înainte, este cineva care în viață întâi acționează și abia pe urmă gândește. Ia hotărâri foarte rapid și, uneori, în mod imprudent.

Persoana care, dimpotrivă, merge cu picioarele înainte și cu trunchiul rămas puțin în urmă e orientată spre reflecție. Avansează cu multă prudență. Uneori ratează ocazii importante fiindcă se gândește prea mult înainte de a trece la acțiune. Omul cu un mers calm, măsurat, cu pași mai mult sau mai puțin egali, sugerează echilibru, fermitate de spirit în luarea deciziilor.

Omul care merge lent, cu picioarele depărtate și abdomenul împins înainte, își dă multă importanță. In general, e un amator de efecte și uneori îl vedem echipat cu diferite accesorii, ca de exemplu o țigară, care practic face parte din personajul său!

Persoana cu mersul lent și nonșalant este nehotărâtă, plictisită și lașă. De multe ori are accese de lene și descurajare. Dimpotrivă, cineva cu mersul alert, viu arată entuziasm și bucurie de a trăi.

Omul care avansează mândru, cu curaj este un individ care se simte bine în pielea sa. Totuși, uneori îi sfidează pe ceilalți. Mersul ezitant al persoanei care avansează încet, neregulat, ca și cum ar vrea să fie invizibilă, este un semn de timiditate, de inhibiție, de teamă față de cei din jur și lipsă de încredere în sine.

Persoana care merge cu pași măsurați, se oprește, apoi pornește din nou este foarte minuțioasă, meticuloasă, crede că e foarte important să nu le displacă celorlalți și să nu se hazardeze în viață. Cel care face pași mari este un ambițios, un „înfipt", care suportă însă destul de greu să fie contrazis.

Persoana care face paşi foarte mici şi dă impresia că abia atinge solul are o suplețe ce sugerează intrigă, viclenie, precum şi o mare capacitate de a cădea în picioare în orice situație periculoasă.

Persoana care merge cu picioarele orientate spre interior e orientată spre prudență şi reflecție excesivă. Cea care merge cu picioarele orientate în afară este mulțumită de ea însăşi. Totuşi, poate fi vulnerabilă şi imprudentă în afaceri, chiar pe punctul de a cădea victimă înşelăciunii.

Prin mersul său ondulatoriu, alunecos, persoana care dă impresia că se strecoară printre obstacole în loc să le înfrunte indică timiditate sau, dimpotrivă, temeritate.

Amintește-ți că, atunci când spun despre o anumită parte a corpului că e mare sau mică, am în vedere întotdeauna raportul cu restul corpului.

Atât la femei, cât şi la bărbați, **FESELE MICI** se regăsesc la persoanele care merg cu fesele strânse, orientate spre interior. Aceasta indică o tendință de a menține mereu controlul, dificultatea în a se abandona sau teama ca ceilalți să nu aibă putere asupra lor. La bărbați, aceasta se manifestă mai mult la homosexuali. In ceea ce privește femeile, e vorba mai curând de un efort de cochetărie. In toate cazurile, aceste persoane au multă energie blocată în partea de sus a corpului, în zona pieptului. Femeilor le e greu să se abandoneze din punct de vedere sexual.

Dimpotrivă, **FESELE MARI** indică tendința de a avea putere asupra celorlalți prin sexualitate sau din punct de vedere material.

Bărbatul cu un **PENIS FOARTE MARE** este un individ care se valorizează foarte mult prin aspectele sexuale, care îşi canalizează energia în principal către această regiune din corp şi care se crede mai bărbat fiindcă are un penis mai mare. Fizicul e foarte important pentru el.

Dimpotrivă, bărbatul cu un **PENIS FOARTE MIC** este cel care, în tinerețe, a decis că această parte a corpului său este sursa păcatului. Ar fi vrut să nu aibă atâtea dorințe sexuale şi

să nu se simtă vinovat din cauza masturbației. Un penis prea mare sau prea mic se regăsește, de multe ori, la bărbații care au avut complexul lui Oedip foarte dezvoltat.

Bărbatul care se simte foarte răspunzător de fericirea celor-lalți va acorda mai multă atenție plăcerii sexuale a femeii decât plăcerii sale și nu va da atâta atenție dimensiunii penisului sau dorințelor sale sexuale. Dimpotrivă, cel avid de senzații și de gratificații personale se va gândi în primul rând la el, la plăcerea personală. Va canaliza mai multă energie către penisul său.

Relațiile sexuale dintre bărbați și femei sunt un mijloc de comunicare și de reproducere. Cu cât un bărbat are un penis mai dezvoltat, cu atât mai importantă consideră el această cale de comunicare. Va simți nevoia să caute mereu contacte prin intermediul actului sexual. Același lucru e valabil și pentru femei. Cu cât gura e mai mare, cu atât persoana respectivă e mai iubitoare și găsește comunicarea mai importantă. Femeia cu o deschidere vaginală foarte largă sau foarte îngustă are o foarte mare ușurință sau, dimpotrivă, o mare dificultate în a comunica sexual cu un partener.

BAZINUL FOARTE LARG si ABDOMENUL MARE arată un blocaj de energie la acest nivel. O asemenea persoană nu lasă energiile să circule în sus, către cap, sau în jos, de-a lungul picioarelor, și astfel ele rămân blocate la nivelul abdo-menului. Predomină emoțiile de frică, nesiguranța, dorința de putere și orgoliul. Pentru a le elibera, e foarte important să-ți dezvolți credința în viața care are grijă de toți oamenii de pe pământ și să înveți să te iubești pe tine și pe toți cei din jur.

Un PIEPT DEZVOLTAT care pare umflat, plin de aer, e specific tocmai unei persoane care reține aerul în sine însăși. Refuză să-l lase să circule și-l reține ca și cum i-ar fi teamă să nu-i lipsească. Aceasta indică teama ca nu cumva să-i lipsească ceva, dorința de a avea mereu totul sub control, de a verifica totul, de a fi atent la tot. Este și un semn al unei mari dificultăți de a avea încredere în ceva sau cineva. In loc să se pună în valoare prin sine însăși, persoana respectivă se pune în valoare

prin performanţele sale, ceea ce îi creează o mare nevoie de recunoaştere în contactele cu ceilalţi.

Un PIEPT MIC, ÎNGUST desemnează o persoană căreia îi e greu să respire aerul, să aspire viaţa, ca şi cum i-ar fi teamă să trăiască din plin. Cel care acceptă să respire din plin acceptă să trăiască din plin. Noi, occidentalii, reuşim destul de greu să respirăm adânc, până în fundul plămânilor. Emoţiile blochează de multe ori aerul la nivelul plexului solar. Ne e greu să respirăm viaţa. E uşor de remarcat! Aţi sesizat diferenţa între occidentali şi orientali? Pentru aceştia din urmă, respiraţia e esenţială! încă din copilărie, sunt învăţaţi să respire. Fac exerciţii de yoga, învaţă să-şi ia energia de care au nevoie din aerul pe care îl respiră. Buddha este reprezentat într-o atitudine meditativă, cu picioarele şi braţele deschise, cu pântecele rotund. Are pur şi simplu aerul unui om care trăieşte bine. Pentru noi, occidentalii, Dumnezeul nostru, Iisus, este reprezentat crucificat, în suferinţă, cu corpul întins pe cruce. Are braţele deschise, dar mâinile sale sunt legate, iar picioarele sunt strânse şi încrucişate. E ca şi cum am fi fost condamnaţi la suferinţă. Ne e greu să primim lucrurile bune din viaţă; avem impresia că trebuie să suferim pentru a merita fericirea. Această mentalitate este cauza multor boli şi indispoziţii.

SÂNII reprezintă principiul maternităţii. Femeile (şi bărbaţii) cu SÂNI MARI sunt persoane care încă din fragedă tinereţe au început să-i ocrotească pe cei din jur şi care se cred obligate să joace un rol matern faţă de toată lumea, pentru a fi iubite. Această atitudine nu este însă neapărat principala lor alegere. Poate că n-ar fi dorit să fie aşa, dar se simt obligate. Simt nevoia ca ceilalţi să admire acest aspect al personalităţii lor şi vor ca partenerul de viaţă sau copiii să le fie recunoscători. Sunt şi persoane care devin mame ale propriilor mame...

Dimpotrivă, femeia cu SÂNII FOARTE MICI se îndoieşte de capacităţile sale materne. Asta nu înseamnă că nu e în stare să fie mamă. In realitate, nu se crede o mamă suficient de bună şi simte încontinuu nevoia să şi-o demonstreze.

SÂNII MOI și LĂSAȚI denotă moliciunea unei persoane care vorbește mult, dar, în realitate, nu face mare lucru. Regăsim o asemenea atitudine, de exemplu, la o mamă care își amenință deseori copiii că îi va pedepsi într-un fel sau altul, dar nu trece niciodată la acțiune. Nu e îndeajuns de fermă în poziția sa de mamă.

UMERII LAȚI se regăsesc la cel care pare să spună: „Haide! Sunt în stare să fac asta!".

Dimpotrivă, UMERII ADUȘI ÎN FAȚĂ sunt specifici unei persoane care are impresia că susține lumea întreagă. Nu numai că simte nevoia să aibă multe probleme de rezolvat, dar crede că poartă pe umerii săi și soarta celorlalți. Ar fi bine să verifice dacă n-a luat în spate și poveri care nu-i aparțineau.

UMERII CRISPAȚI, RIDICAȚI demonstrează o stare de tensiune continuă: respectivul se pregătește fără încetare să suporte toate lucrurile care ar putea să-i creeze probleme. E ca și cum tot timpul și-ar concentra forța în umeri pentru a purta sarcinile cu care a hotărât să-i împovăreze. De multe ori se crede responsabil de fericirea celor din jur, care îi par temători și veșnic în defensivă.

GÂTUL face legătura între corp și spirit. El este și suportul capului. Această porțiune a corpului este un bun indicator al resurselor de energie vitală pentru că este străbătută de toate canalele de circulație: sanguine, respiratorii, alimentare și nervoase. Iată deci o parte a corpului foarte importantă.

Un GÂT FOARTE DREPT **și** RIGID, cu un cap bine „înfipt", exprimă adesea o mare dorință de reușită, dar respectând toate regulile și controlând emoțiile. Această persoană simte nevoia să fie recunoscută ca fiind foarte responsabilă. Este mai curând expresia unei imagini paterne, adică a ființei capabile, curajoase si puternice.

Un GÂT LUNG, GROS **si** MUSCULOS denotă mari resurse de energie vitală și multe dorințe de satisfăcut, mai ales pe plan material, fizic si sexual.

Un GÂT SCURT, CĂRNOS **si** PUTERNIC demonstrează, de asemenea, o mare forță vitală. Aceasta se exprimă însă într-o manieră foarte rapidă, spontană.

Un GÂT LUNG indică lipsă de spontaneitate în contactele umane, o anumită răceală, rezervă şi nervozitate.

Un gât care pare să indice o ruptură la nivelul celei de-a şaptea vertebre cervicale, capul părând aplecat înainte, este de multe ori semnul unor situaţii dificile trăite în copilărie.

BRAŢELE reprezintă capacitatea de a primi noile experienţe de viaţă. Articulaţiile de la nivelul mâinilor şi coatelor sunt locurile unde înmagazinăm vechi emoţii, de care adesea nu vrem să ne debarasăm. Ele ne împiedică să avem flexibilitatea necesară pentru a face faţă noilor experienţe. Braţele indică, de asemenea, deschiderea faţă de cei din jur.

Astfel, BRAŢELE LUNGI denotă o mare aptitudine de a îmbrăţişa noi experienţe, de a-i asculta pe oameni.

Dimpotrivă, BRAŢELE SCURTE indică o oarecare rezervă şi dificultate în a accepta noul.

Un MAXILAR FOARTE LARG este un semn de forţă şi rezistenţă fizică. Oamenii cu maxilare largi au o mai mare rezervă de energie, obosesc mai greu şi manifestă o mai mare constanţă, o mai mare perseverenţă. Sunt persoane cu un pronunţat simţ practic.

Dimpotrivă, un MAXILAR FOARTE ÎNGUST este un semn de slăbiciune a instinctelor, de lipsă de realizare, indică timiditate sau nervozitate. Poate indica şi lipsa simţului practic.

Un MAXILAR ROTUNJIT, foarte rotund de o parte şi de alta, este un semn de feminitate şi blândeţe. Indică însă şi slăbiciune în ceea ce priveşte luarea deciziilor şi în executarea proiectelor.

Un MAXILAR PĂTRAT este un semn de masculinitate, de forţă şi vigoare în deciziile şi iniţiativele ce trebuie luate.

Dacă maxilarul relevă forţa interioară instinctivă, BĂRBIA va indica intenţia, direcţia.

O BĂRBIE ÎNALTĂ denotă lentoarea reacţiilor unei persoane pentru care primează interesele materiale.

O BĂRBIE SCURTĂ indică o persoană care are descărcări rapide de energie şi o anumită fragilitate în reflecţie.

O BĂRBIE LARGA indică energie, simţ practic şi un spirit pozitiv. O regăsim la cineva dornic să realizeze lucruri concrete.

O BĂRBIE ÎNGUSTĂ desemnează o mai slabă vitalitate şi o mai mare nervozitate.

O BĂRBIE ROTUNDĂ este un semn de amabilitate, de bonomie. Denotă o persoană încrezătoare şi foarte stabilă, precum şi un bun-simt social.

BĂRBIA IEŞITA ÎN AFARĂ indică forţa hotărârii. Este un semn de voinţă, spirit de decizie, autonomie, fermitate. Poate indica, de asemenea, aroganţă şi brutalitate în hotărârea sa.

O BĂRBIE RETRASA, pe care o regăsim deseori la cineva cu un maxilar scurt, este un semn de slăbiciune, de dependenţă. Denotă o persoană uşor impresionabilă şi foarte vulnerabilă.

O BĂRBIE GRASĂ, care pare să atârne, indică o persoană pentru care viaţa materială e foarte importantă şi cu un gust accentuat pentru lux şi plăceri.

O BĂRBIE ASCUŢITĂ denotă nervozitate şi instabilitate.

O persoană care prezintă O GROPIŢĂ PE BĂRBIE va manifesta un spirit tineresc şi binevoitor. Va dori să rămână copil şi va căuta plăceri facile. Această caracteristică poate indica, de asemenea, o dispoziţie schimbătoare.

Să vedem acum ce aspecte ale caracterului unei persoane ne relevă GURA si BUZELE.

GURA indică în general dorinţele noastre, gusturile, decepţiile, refuzurile. Pe ea este înscrisă viaţa noastră afectivă şi senzorială. Când vorbesc despre o gură mare sau mică, aceasta trebuie evaluată în raport cu faţa în ansamblul ei.

Se spune că o GURĂ MARE este mai gurmandă decât o gură mică. O gură mare indică expansivitatea, un caracter extrovertit. Persoana respectivă are nevoie de o gură mare pentru satisfacerea dorinţelor sale, fie că sunt de natură materială, afectivă, sexuală sau intelectuală.

GURA MICĂ indică tocmai contrariul, adică un anumit refuz al hranei exterioare, interiorizare şi un anumit grad de

închidere față de cei din jur. Este semnul unui caracter introvertit, al unei timidități destul de accentuate sau al unei nevoi de a filtra informațiile primite.

O GURĂ ÎNTOARSĂ SPRE INTERIOR este un semn de lipsă de sociabilitate, de retragere. Aceasta se manifestă mai ales la persoanele în curs de îmbătrânire.

O GURĂ IEȘITĂ ÎN AFARĂ indică adesea un caracter mai degrabă copilăresc. Este semnul dependenței față de mamă, față de mediul exterior, față de hrana materială și intelectuală. Denotă o persoană ușor influențabilă și lipsită de voință.

O GURĂ SUBȚIRE SI RECTILINIE este un indiciu de activitate, obiectivitate și fermitate, pe când o GURA MAI SINUOASĂ, CU FORMELE MAI PRONUNȚATE denotă un caracter mai feminin, mai sensibil, mai influențabil.

BUZELE SUBȚIRI par mai puțin simpatice decât BUZELE CĂRNOASE. Acestea din urmă indică lăcomie și o înclinație puternică spre plăcerile simțurilor.

O GURĂ MOALE SI ÎNTREDESCHISĂ, a cărei buză inferioară pare că nu vrea să se închidă, indică lipsă de voință.

O GURĂ CU COLȚURILE RIDICATE indică optimismul, veselia, antrenul, în timp ce o GURĂ CU COLȚURILE CĂZUTE relevă o conștiință care se confruntă cu dificultăți.

Iată care este sensul SPAȚIULUI DINTRE GURĂ SI NAS. Dacă spațiul e mare, aceasta indică faptul că energia fizică domină forțele mentale. în cazul unui spațiu îngust, forțele mentale sunt cele ce predomină.

Să observăm acum NASUL. Pentru a determina dacă acesta este prea lung sau prea scurt, îl evaluăm în felul următor: în cadrul unei fețe bine proporționate, înălțimea nasului, înălțimea urechilor și spațiul dintre pupile sunt aproximativ egale.

Un NAS LUNG este un semn de aptitudini pentru reflecție. Denotă o persoană care nu se grăbește niciodată, își premeditează hotărârile, acțiunile și, făcând legătura între prezent și viitor, ține cont de experiența dobândită înainte de a lua o decizie.

NASUL SCURT indică mai degrabă spontaneitate, promptitudine şi rapiditate în acţiuni.

Un NAS MARE, cu baza puternică, solidă şi care prezintă nări dilatate indică o persoană care îşi utilizează la maximum resursele de energie.

Dimpotrivă, un NAS MIC, care pare „ciupit" şi are o bază îngustă, cu nări strâmte, corespunde unui individ ce simte o mai mare nevoie de a-şi economisi forţele. Se regăseşte la o persoană destul de ştearsă şi lipsită de încredere în sine în faţa obstacolelor.

O persoană cu un NAS MARE ŞI DREPT este capabilă să-şi impună o disciplină şi să-şi folosească bine energia disponibilă.

Un NAS PUTERNIC ŞI ARCUIT îl regăsim la conducători şi organizatori, în timp ce un NAS CÂRN, însoţit de o frunte bombată, este un semn de credulitate.

RĂDĂCINA NASULUI este punctul care leagă forţele mentale şi capacităţile de realizare. Cineva la care **rădăcina nasului** este **lată şi adâncă** are multă forţă intelectuală şi îşi realizează cu uşurinţă proiectele. O **rădăcină îngustă şi adâncită** indică, dimpotrivă, o ruptură în curentul mental al realizărilor.

NASUL CU BAZĂ LARGĂ, proiectat mai mult în afară începând de jos, indică gradul de sociabilitate; cu cât această bază e mai mare, cu atât e mai puternică orientarea spre lumea exterioară.

Dacă VÂRFUL NASULUI este FIN, aceasta indică o persoană care stabileşte contactul cu lumea exterioară într-un mod intuitiv. Aceasta degajă mai curând fineţe şi delicateţe decât căldură spontană.

Dimpotrivă, dacă VÂRFUL NASULUI este ROTUND ŞI GROS, aceasta indică o persoană care caută lumea exterioară într-un mod mai material, senzual, o persoană sociabilă şi care degajă o căldură spontană. Un **vârf de nas cărnos, gras** indică o căutare a contactului cu exteriorul care se va exprima într-o manieră umană, călduroasă. Dimpotrivă, un **vârf de nas**

care nu se avântă prea mult înainte indică absența gustului pentru contacte umane și timiditate.

Un NAS CARE COBOARĂ, aplecat peste buze, indică disimulare și o mare nevoie de a face achiziții materiale. Cu cât această trăsătură e mai pronunțată, cu atât mai mult indică o persoană aptă de a-și susține interesele în cadrul negocierilor.

Repet că nu putem pretinde că am cunoaște pe deplin caracterul unei persoane numai observându-i nasul sau oricare altă parte a corpului, luată separat. Ființa umană este complexă! Trebuie neapărat să luăm în considerare și celelalte părți ale corpului.

în ceea ce privește OBRAJII, se spune că persoanele cu obrajii mari, largi, se adaptează mai ușor decât cei cu obrajii înguști.

OBRAJII LARGI indică o mare rezervă de energie și un câmp de conștiință deschis față de mediul exterior, semnificând deci ușurință în stabilirea contactelor sociale.

OBRAJII ÎNGUȘTI indică lipsă de vitalitate și un câmp de conștiință mai restrâns.

OBRAJII PLAȚI indică o anumită capacitate de acțiune, dar totodată și indiferență afectivă față de ceilalți. Individul cu obrajii plați ia deseori inițiative îndrăznețe, însă nu are suficientă energie pentru a le duce la bun sfârșit.

Oamenii cu OBRAJII SCOBIȚI sunt în generali treji și alerți. Iubesc responsabilitățile și și le asumă cu mult curaj. Reacțiile lor sunt vii, dar capacitatea de acțiune e slabă. Au un temperament nervos și le lipsește vitalitatea.

Obrajii cu POMEȚI PROEMINENȚI indică o anumită forță combativă virilă, dar posesorii lor nu sunt străini de unele porniri egoiste și crude.

POMEȚII SCOBIȚI indică, dimpotrivă, o nevoie de întoarcere către sine, de singurătate, de interiorizare. Pot desemna și persoane care ajung ușor să se simtă frustrate.

URECHEA cuprinde trei părți. Pentru ca o ureche să fie armonioasă, potrivit criteriilor clasice, trebuie să respecte proporțiile următoare: pavilionul (partea superioară, care cu-

prinde îndoitura în afară) trebuie să măsoare 5/12 din ureche. Partea din mijloc, **deschiderea** trebuie să măsoare 4/12. In ceea ce privește partea inferioară, **lobul,** el trebuie să fie 3/12 din ureche. Deschiderea este legată de raporturile sociale, în timp ce lobul e legat de activitatea concretă din viața de zi cu zi.

Persoana cu un **PAVILION MAI MARE DECÂT NORMAL** este înclinată către gândire, către aspectul intelectual. Dacă **deschiderea e predominantă,** aceasta înseamnă că persoana e înclinată către contactele sociale și ascultarea celorlalți. Dimpotrivă, o **deschidere mică** indică un refuz al contactului social și închidere în sine.

Dacă **lobul este predominant,** acesta este semnul unui spirit mai concret, orientat mai degrabă către aspectul material al vieții. Se regăsește la persoanele care iubesc lucrurile scumpe, muncesc din greu și mănâncă mult pentru a face față cheltuielilor de energie fizică. Lobul poate avea diferite forme; le voi descrie pe cele mai importante.

Lobul dominant, suplu, alungit și dezlipit de obraz indică o mare calitate senzorială, exprimată într-o formă calmă și echilibrată.

Lobul lipit de obraz și de formă pătrată indică un spirit combativ, o stare nervoasă care tinde să se impună.

Urechea **aproape lipsită de lob** denotă nervozitate, absența exprimării senzoriale, tensiune psihică provenită din dorința de autocontrol, în timp ce un **lob cărnos, umflat** este un semn de vitalitate materială și siguranță de sine.

Urechea prevăzută cu un **lob mic și foarte subțire** indică o sensibilitate nervoasă și o lipsă de simț practic. Dacă pavilionul este mare, urechea desemnează o persoană foarte intelectuală.

O URECHE FOARTE MICĂ este semnul unei personalități șterse, modeste și deseori insignifiante, lipsită de judecată și incapabilă de a se aprecia la justa valoare. Dimpotrivă, o **URECHE MARE** indică un câmp de conștiință larg, receptivitate față de mediul înconjurător (tot ce vine din exterior este primit și asimilat cu ușurință) și o bună adaptare la lumea exterioară.

O URECHE ÎNGUSTĂ, de două ori mai lungă decât lată, indică faptul că atenţia se opreşte la un moment dat asupra unui singur lucru, neputând îmbrăţişa mai multe deodată. Poate fi şi un semn de intoleranţă.

URECHEA PLASATĂ SUS exprimă o anumită superficialitate a gândirii.

Totodată, o URECHE PLASATĂ JOS în raport cu restul capului este semnul unei gândiri raţionale, exigente.

URECHEA LIPITĂ DE CAP indică un caracter supus, dependenţă faţă de mediul exterior, fie că e vorba de reguli, de legi sau de exigenţe matrimoniale sau familiale. Denotă şi un exces de emotivitate şi refularea emoţiilor.

O URECHE DEZLIPITĂ DE CAP este un semn de independenţă a spiritului, de autonomie şi dificultate în a respecta norme şi reguli prestabilite, de unde şi dificultatea de a accepta o disciplină prea strictă. Aceasta se manifestă mai ales dacă urechea este mare şi.largă.

Să observăm acum OCHII. Gradul de profunzime a ochilor este o indicaţie privind raporturile cu exteriorul.

Persoana cu **ochii adânciţi în orbite** este cineva care se retrage din lumea exterioară, care reflectează şi se interiorizează mult. E ca şi cum ăr vrea să tragă storurile ca să nu fie deranjată de ceea ce se întâmplă afară. Această persoană nu va percepe aspectul global al lucrurilor, ci mai degrabă se va concentra asupra unei probleme precise. Am observat că aceşti indivizi sunt mai exigenţi faţă de ei înşişi în ceea ce priveşte modalitatea de a acţiona. Când se simt vinovaţi, aceasta se datorează faptului că nu au acţionat potrivit sentimentului pe care îl au despre propria lor valoare sau după noţiunea lor de bine şi rău. Nu se simt răspunzători pentru ceilalţi, ci mai curând îşi reproşează că n-au făcut sau nu au spus un anumit lucru.

Persoanele cu **ochii ieşiţi în afară** sunt, dimpotrivă, foarte deschise faţă de lumea din jur. Ele acceptă tot ce văd, chiar cu riscul să se piardă din cauza asta. Le e mai greu să se concentreze asupra unei probleme precise pentru că observă mai

curând ansamblul. După câte am observat, aceste persoane sunt mai înclinate să se simtă răspunzătoare de fericirea sau nefericirea celorlalţi şi. când se simt vinovate, înseamnă că i-au lăsat pe alţii să le învinovăţească.

Ochii cu colţurile ridicate, ca la japonezi, denotă un anumit dinamism, veselie, senzualitate, bucurie de a trăi. Sunt un semn de extravertire.

Ochii cu colţurile căzute, dimpotrivă, se regăsesc la persoanele mai emotive, mai melancolice, înclinate spre reverie şi chiar spre depresie. In general, indică introvertire.

în ceea ce priveşte persoanele afectate de **strabism,** care se uită strâmb, iată interpretările ce se pot da: dacă ochiul stâng priveşte în sus, este un semn de emotivitate sentimentală excesivă. Dacă ochiul drept e cel ce priveşte în sus, aceasta denotă o emotivitate intelectuală care face ca gândurile să o ia razna uşor.

Când ochiul stâng priveşte spre exterior, aceasta indică o relaţie dificilă între inteligenţă şi obiect sau situaţie, manifestată printr-un efort intelectual. E ca şi cum inteligenţa s-ar învârti în cerc. Persoanele de acest gen vor fi înclinate spre stări depresive. Când ochiul drept este cel ce priveşte spre exterior, denotă o persoană foarte sensibilă. Acţiunile sale vor fi determinate de sensibilitatea sa, în detrimentul oricărei alte consideraţii - fără nici o urmă de rea-voinţă din partea sa.

Ochiul stâng care priveşte spre interior indică un complex de inferioritate născut din frică; dacă e vorba de ochiul drept, aceasta denotă o mare susceptibilitate şi tendinţă spre ranchiună. Persoana respectivă îşi concentrează întreaga atenţie şi inteligenţă asupra ei înşişi.

Ochiul stâng ce priveşte în sus - în cazul extrem - indică o persoană iraţională, foarte visătoare şi lipsită de noţiunea timpului. Dacă ochiul drept e în această situaţie, este semnul unei inteligenţe iraţionale şi nedisciplinate.

DISTANTA DINTRE OCHI are si ea o semnificaţie. Cu cât **ochii sunt mai apropiaţi** de nas, cu atât câmpul conştiinţei este mai restrâns. Persoana respectivă va avea tendinţa să se

concentreze mai ales asupra a ceea ce face şi îi va acorda multă atenţie. Dacă spaţiul este foarte mic, poate fi un semn de îngustime a spiritului. Dimpotrivă, când distanţa dintre ochi e mare, câmpul conştiinţei şi câmpul de vedere sunt mai largi. Persoana are percepţii mai largi, mai numeroase. Totuşi, dacă distanţa e excesiv de mare, există riscul dispersiei, orice nimic o va face să se excite, să se agite.

Cu cât ochii se mişcă mai mult, cu atât nervozitatea e mai accentuată. Dimpotrivă, ochii ficşi pot indica atenţie acordată situaţiei, indiferenţă şi, în cazuri extreme, prostie.

SPRÂNCENELE indică felul în care individul îşi pune energia în acţiune.

SPRÂNCENELE SCURTE indică deseori spontaneitate şi o mare prezenţă de spirit.

SPRÂNCENELE LUNGI desemnează o persoană înclinată spre reflecţie şi care se gândeşte atât de mult înainte de a face ceva, încât devine foarte lentă în acţiuni.

SPRÂNCENELE GROASE indică faptul că energia se exprimă direct, fără nuanţe, cu fermitate. în cazuri extreme, se exprimă chiar cu brutalitate.

SPRÂNCENELE MAI RARE ŞI ÎNGUSTE indică finețe si sensibilitate.

SPRÂNCENELE DEZORDONATE sunt un semn al lipsei de armonie în exprimarea energiei. Modul în care persoana respectivă îşi exprimă energia este imprevizibil, greu de înţeles.

SPRÂNCENELE ORDONATE desemnează constanţă în exprimarea energiei.

SPRÂNCENELE FOARTE APROPIATE, practic lipite, indică deseori un blocaj afectiv. Se regăsesc în general la o persoană posesivă si chiar geloasă.

SPRÂNCENELE FOARTE DEPĂRTATE sunt un semn de imaginaţie, indică un câmp de conştiinţă larg, mai puţine blocaje afective.

Când SPRÂNCENELE SUNT PLASATE FOARTE JOS, în imediata apropiere a ochilor, ele măresc capacitatea de observaţie. în cazul unei apropieri extreme, persoana

respectivă îşi va limita cunoştinţele intelectuale în favoarea unei atenţii mai ridicate.

Dacă, dimpotrivă, SPRÂNCENELE SUNT PLASATE SUS, acesta este un semn de înclinaţie spre visare, spre împrăştiere.

SPRÂNCENELE DREPTE indică stăpânire de sine, capacitatea de a se realiza, o energie fermă şi susţinută.

SPRÂNCENELE ARCUITE sunt un semn'de blândeţe, de feminitate, indică o putere de concentrare mai scăzută, dar o mai mare imaginaţie.

în ceea ce priveşte PLEOAPELE, cu cât acestea au tendinţa de a se închide, cu atât mai mult indică o voinţă de a se interioriza şi chiar dorinţa de a se ascunde.

FRUNTEA este considerată sediul facultăţilor intelectuale. Nu indică o inteligenţă mai mult sau mai puţin sclipitoare, ci, pur şi simplu, prin forma sa, arată felul în care se exprimă inteligenţa.

O FRUNTE MARE nu indică neapărat o inteligenţă mai profundă, ci o mai mare importanţă acordată gândirii.

O FRUNTE DREAPTĂ, VERTICALA, este un semn de reflecţie concentrată, de stabilitate şi prudenţă în gândire si acţiune.

Persoana cu FRUNTEA FOARTE LARGĂ SI FOARTE ÎNALTA va fi capabilă să primească şi să reţină mai multe informaţii deodată, pentru a le putea apoi interpreta.

O FRUNTE OBLICĂ, APLECATĂ desemnează o persoană care ia decizii rapid, este îndrăzneaţă, are gustul riscului.

FRUNTEA FOARTE ÎNCLINATĂ arată o persoană foarte impulsivă şi excesiv înclinată către risc. De multe ori acţionează înainte de a gândi.

FRUNTEA ROTUNDĂ, UNIFORMĂ SI NETEDĂ indică pe cineva foarte receptiv, dar totodată visător şi nu prea raţional.

O FRUNTE ROTUNDĂ, DAR ÎN RELIEF, cu proeminenţe indică o persoană înclinată spre abstractizare. Este un filozof, cu percepţii vaste. E interesat de viitor, de proiecte, de descoperiri.

O FRUNTE DREPTUNGHIULARĂ, mult mai lată decât înaltă, indică îngustimea gândirii. O asemenea persoană are nevoie de directive clare, precise. într-un cadru foarte restrâns, această persoană se va comporta într-un mod pozitiv, realist şi foarte obiectiv.

Examinând FORMA CAPULUI în raport cu gradul de deschidere a organelor de simţ (ochii, urechile, gura şi nasul), ne va fi mai uşor să ne facem o idee asupra caracterului unei persoane la prima vedere.

Dacă o persoană are un CAP MARE, LAT ŞI DESCHIDERI MARI, înseamnă că are o mare rezervă de energie. Este neobosită. Chiar atunci când cheltuie multă energie nu-şi epuizează toate forţele.

Când CAPUL ESTE MARE ŞI DESCHIDERILE SUNT MICI (ochi mici, gură mică etc), avem de-a face cu cineva care are prea multă energie în raport cu cât cheltuie. Excesul de energie stocat poate da naştere la tensiuni.

Persoana cu CAPUL MIC, FATA MICĂ SI DESCHIDERI MARI cheltuie multă energie, ţinând cont de rezervele sale nu prea bogate. Această cheltuială produce un dezechilibru care duce la epuizarea forţelor.

Persoana cu CAP MIC, FATĂ MICĂ SI DECHIDERI MICI probabil nu are o rezervă prea bogată de energie, dar nici nu cheltuie mult. Schimburile sale sunt deci echilibrate. Economisindu-şi forţele, va şti să păstreze o atitudine calmă, senină, prudentă.

FAŢA poate fi împărţită în trei zone. La o persoană echilibrată, cele trei părţi vor fi de dimensiuni aproximativ egale.

ZONA SUPERIOARĂ A FEŢEI, cea corespunzătoare gândirii, începe din vârful capului şi se întinde până sub ochi.

ZONA CENTRALĂ A FEŢEI reprezintă viaţa afectivă sau contactul cu exteriorul. Este zona sentimentelor şi a emoţiilor. Se întinde de deasupra sprâncenelor până sub buza inferioară.

ZONA INFERIOARĂ A FETEI, cea a instinctului si a acţiunii, începe de deasupra buzei superioare şi cuprinde maxilarul, bărbia şi gâtul.

Dacă observăm pe fața cuiva care din cele trei zone predomină, ne putem face repede o idee despre ceea ce îi domină viața. Dacă prima zonă este mult mai mare decât celelalte două, avem de-a face cu un gânditor, un om care concepe proiecte și idei, mai curând decât cu un realizator. Dacă zona centrală e cea care predomină, persoana respectivă se lasă ușor impresionată de ceilalți și simte profund nevoia contactului uman direct. Chiar hotărârile sale sunt supuse factorului uman. Viața ei este dirijată de sensibilitate. Și, în sfârșit, persoana la care zona inferioară este predominantă manifestă multă ușurință în acțiune și are o preferință pentru tot ce e concret.

în finalul acestui capitol consacrat morfologiei corpului uman, doresc să repet că, dacă vrei să studiezi oamenii pornind de la morfologia lor, e important să ții cont de ansamblul formelor fizice luate în considerare.

Treptat, vei putea deveni un expert în arta de a citi caracterul oamenilor observând formele lor fizice. Noțiunile expuse îți vor fi de ajutor mai ales dacă lucrezi cu publicul. încă din primele minute de contact cu o persoană, îți vei da seama cum să te porți cu ea, ce atitudine să adopți.

Dacă ai posibilitatea să cunoști oamenii prin intermediul bolilor și al indispozițiilor lor, dacă știi să citești trăsăturile feței sau formele corpului, aceasta îți oferă niște avantaje pe care nu trebuie niciodată să le folosești ca să te pui pe tine însăți în valoare, ca să te simți superioară celorlalți; insist asupra acestei chestiuni. Trebuie să ne servim de cunoștințele noastre pentru binele oamenilor și nu pentru a-i impresiona. Toate cunoștințele expuse în această carte au ca scop dezvoltarea conștiinței tale și creșterea admirației față de această ființă care este omul.

Iată acum gândul asupra căruia te sfătuiesc să meditezi în următoarele șapte zile, câte douăzeci de minute pe zi:

„CORPUL MEU ESTE VEȘMÂNTUL PE CARE SUFLETUL MEU ÎL POARTA PENTRU A SE MANIFESTA PE ACEASTĂ PLANETĂ, EL ESTE EXPRESIA SUFLETULUI MEU."

Capitolul **11**

ESTI BOLILE ȘI INDISPOZIȚIILE TALE

într-adevăr, când ai o indispoziţie sau când în corpul tăv se manifestă o boală, primești pe această cale un mesaj. Corpul tău îți transmite faptul că, în prezent, gândești, simți, spui sau faci ceva care nu-ți este benefic. în curând vei descoperi că scopul acestor mesaje este să te readucă rapid pe calea dragostei. Boala este un semn că, în ce privește un anumit aspect al vieții tale, îți lipsește dragostea față de tine însăți, față de ceilalți sau față de viață în general.

Sunt adepta teoriei care susţine originea psihosomatică a tuturor bolilor. Această școală de gândire susține interacțiunea între gândire, suflet (în grecește „psycho") și corp (în grecește „soma"). în trecut, când se vorbea despre maladiile psihosomatice, oamenii se simțeau revoltați căci credeau că este vorba despre răul imaginar. Acum suntem mult mai conștienți și mai bine informați. Știm că o maladie psihosomatică nu este imaginară; există într-adevăr un rău de ordin fizic. Dar știm, de asemenea, că acesta este efectul produs asupra corpului de un rău de origine psihică. Tot mai mulți medici cred în această teorie, la fel ca și un mare număr de infirmiere și alți profesioniști din domeniul sănătății.

Probabil vă gândiți: „Dar e imposibil! Totuși, există și boli pur fizice!". Da. La prima vedere, problema pare fizică. Dar de îndată ce examinăm lucrurile mai îndeaproape, începem să facem descoperiri.

Să luăm un exemplu pentru a ne convinge mai bine: o persoană are dureri de stomac, suferă de indigestie. Ea știe

că a mâncat prea multă ciocolată. Aşadar, e convinsă de faptul că indispoziţia sa este pur fizică; pur şi simplu a mâncat prea multă ciocolată! Dar dacă vrem să mergem dincolo de aparenţe, am putea descoperi motivul care a împins-o să mănânce atâta ciocolată. Ce se întâmpla în viaţa sa? Ce anume a creat un asemenea gol în inima sa încât a împins-o să îl umple, îndopându-se cu ciocolată? Acest gol este creat, în general, de neacceptarea propriei persoane. Probabil că persoana respectivă, în momentul în care îşi mânca „tona" de ciocolată, simţea că nu se acceptă deloc, se subestima şi nu credea în propria sa importanţă. Deci, simţea nevoia să găsească o compensare, ceva care să-i satisfacă dorinţa de tandreţe! Este unanim recunoscut faptul că ciocolata e considerată o recompensă...

Un alt exemplu: să considerăm un om care se trezeşte de dimineaţă cu o durere de picioare. în ajun, făcuse o cursă de trei mile pejos. Fie că era sau nu obişnuit să alerge, este evident că îşi depăşise limitele. Ar fi uşor de crezut că problema e pur fizică. Dar plimbarea lui avea un motiv, ceva care l-a împins dincolo de forţele sale fizice. De cine voia să se salveze? De ce anume fugea? Unde voia să evadeze?

Orice om se poate servi de semnalul transmis de o boală pentru a deveni conştient de ceea ce se întâmplă cu el. Astfel va putea face faţă problemei, în loc să se amăgească singur, convingându-se că totul vine din exterior. Atâta vreme cât credem că bolile noastre au o origine pur fizică, cauza profundă rămâne ascunsă în noi şi continuă să facă ravagii. Acest punct de vedere asupra bolilor are câteva aspecte foarte interesante. Boala poate deveni o experienţă pozitivă dacă te serveşti de ea pentru a evolua mai rapid, devenind conştient de atitudinile greşite care au declanşat-o şi încercând să le corectezi.

Tu ştii că poţi să fii propriul tău medic! Să presupunem că te tai la deget. Primul reflex este să iei un pansament şi să acoperi rana. Apoi uiţi de ea. Câteva zile mai târziu, scoţi pansamentul şi constaţi că rana s-a cicatrizat. Ce anume te-a vindecat? Sunt mecanismele automate de apărare şi vindecare, inerente oricărei fiinţe umane şi care au o valoare inestimabilă.

Sunt oameni care susţin că simplul fapt de a trăi într-o atmosferă de dragoste, de a cunoaşte pacea interioară şi bucuria de a trăi permite tuturor sistemelor fizice imunitare şi de vindecare să funcţioneze perfect. Aceste persoane fericite ar fi chiar capabile să se debaraseze de celulele canceroase pe care le producem toţi, într-un moment sau altul al vieţii noastre. Dimpotrivă, faptul de a trăi lăsându-te cuprins de resentimente, de ură, de dorinţa de răzbunare şi de critica neîncetată slăbeşte sistemele de vindecare şi imunitate. Tot ce se împotriveşte dragostei deschide poarta bolilor şi le permite să se instaleze în corpul fizic.

Ce diferenţă există între medicina tradiţională şi medicina spirituală? Medicina tradiţională se ocupă de o parte a corpului, ea îngrijeşte mâna sau piciorul rănit, organul care suferă. Ajutorul pe care îl dă constă în medicamente, tratamente, operaţii etc. Ea acceptă faptul că trupul, în mod normal, ar trebui să ducă la bun sfârşit vindecarea amorsată de acţiunea medicului. Intervenţia sa e bazată pe efectul vizibil care este boala. în general, nu se interesează de cauza psihică ce ar fi putut s-o declanşeze. Medicina spirituală se ocupă de fiinţa umană văzută ca un întreg şi atinge toate dimensiunile sale: fizică, mentală, emoţională şi spirituală. Practicienii săi cred cu fermitate că învăţând să iubim într-un mod necondiţionat, cultivând bucuria în fiecare clipă a vieţii noastre şi căutând pacea interioară, totul devine posibil, bolile noastre dispar. Această medicină se ocupă de un pacient care are o problemă şi nu de o problemă pe care o are un pacient. în spitale, auzim deseori vorbindu-se de „hernia lui 310", „ulcerul lui 242", „supradoza lui 540" etc.

Când mergem la un medic sau un practician oarecare, un vindecător, ne spunem: „Sper că mă va vindeca!". E ca şi cum i-am spune: „Găseşte o modalitate de a mă vindeca!". O persoană care crede în medicina spirituală are o altă atitudine. Ea îşi spune ceva de genul: „Vreau să descopăr cauza acestui rău. Recunosc că sunt răspunzătoare de toate bolile mele şi că, încercând să le descopăr cauza, pun de partea mea toate şansele

de a mă vindeca. Vreau să învăţ să mă cunosc mai bine prin intermediul bolilor mele". Aşadar, scopul medicinei spirituale este de a ne ajuta să devenim mai conştienţi de gândurile şi emoţiile noastre non-benefice. Ea ne ajută să evoluăm şi să revenim pe drumul dragostei.

In acest capitol vei descoperi aspectul metafizic al bolilor şi indispoziţiilor. Metafizic înseamnă „în raport cu cunoaşterea cauzelor primare". Cauzele, după cum ştim, se situează în spirit, în gând. Mulţi mă întreabă: „Dar de unde vine metafizica asta?", „Cine a inventat asta?", „Cum putem şti dacă e adevărat?". Tot ce pot să vă spun este că nimeni n-a putut dovedi că nu e adevărat! Nu se ştie prea bine unde s-a dezvoltat această ştiinţă. Dar ea există încă din zorii civilizaţiei umane. La început, era vorba de o sumă de învăţături secrete păstrate de iniţiaţi. De câteva decenii, aceste învăţăminte s-au răspândit în rândul marelui public, ceea ce ne arată că omul a evoluat îndeajuns pentru a avea acces la ele.

Să nu mă crezi pur şi simplu pentru că îţi vorbesc cu convingere! Să nu crezi pur şi simplu fiindcă este scris într-o carte! Să crezi numai fiindcă produce rezultate în viaţa ta. Şi, pentru a şti, trebuie să experimentezi, trebuie să vezi dacă e adevărat. în perioada actuală, numeroase învăţăminte sunt răspândite sub toate formele: cărţi, conferinţe, cursuri etc. Aceste învăţăminte nu sunt preţioase decât în măsura în care te ajută să iubeşti mai mult şi să accepţi, atât pe tine, cât şi pe ceilalţi. Nu e foarte important de unde provin. Ceea ce contează este să vezi dacă în cele învăţate găseşti ceva care te poate ajuta. Şi cum poţi s-o ştii? Experimentând.

Să trecem acum la cauzele bolilor.

Mai întâi, să vorbim despre maladiile karmice. Acestea provin dintr-o viaţă anterioară. Bolile de acest gen, inclusiv infirmităţile, le regăsim mai ales la copiii mici sau la nou-născuţi. Cei care suferă din cauza lor nu trebuie să accepte că aceste boli fac în mod necesar parte din viaţa lor pentru totdeauna. Persoana afectată trebuie, pur şi simplu, să le experimenteze pentru a finaliza ceva rămas nerezolvat dintr-o

viață anterioară. Există numeroase exemple de indivizi care, după ce au suferit ani întregi de o boală sau o infirmitate, au reușit să se vindece. Din punctul de vedere al științei, este un miracol. Dar nu există miracole. Există însă transformări interioare care se produc într-o ființă umană. Și cum corpul este expresia spiritului, această transformare ajunge să se manifeste în funcționarea sa. Există chiar o lege spirituală care oferă unei persoane mult mai multe șanse de a scăpa de o infirmitate dacă este gata să-și pună viața în serviciul celorlalți, într-un mod dezinteresat și fără nici o pretenție.

O altă cauză destul de frecventă a bolilor sau indispozițiilor este crearea lor mentală. Să luăm ca exemplu cazul unei persoane care s-a temut foarte mult de o anumită boală pentru că, în copilăria sa, și-a văzut mama sau o altă persoană apropiată murind din această cauză. Teama intensă că același lucru i s-ar putea întâmpla și ei a creat un elemental (formă-gând/imagine mentală) destul de puternic pentru ca aceeași boală să se manifeste și în cazul ei. Deci, a creat boala prin propria gândire. Pentru a scăpa de această stare indezirabilă, persoana trebuie să creeze un alt elemental, unul care presupune sănătatea și perfecțiunea corpului său.

Astfel, când cineva crede că va fi atins la un moment dat de o boală, o creează mental și determină manifestarea ei din cauza acestei credințe.

Se întâmplă adesea ca oamenii să-și creeze o boală pentru a evita un alt stres. Să luăm ca exemplu o persoană care trebuie să facă față unei situații foarte dificile la locul de muncă și își creează o gripă care o pune la pat pentru o săptămână. Gripa o ține departe de stresul de la birou. Se odihnește și, când s-a pus pe picioare, e mai bine pregătită să facă față situației. în sinea sa, ea speră ca situația să se fi rezolvat între timp!

Când se manifestă o boală sau o indispoziție, e bine să ne punem întrebările următoare: „Ce îmi dăruiește această boală? Ce avantaje am dacă sunt bolnav? Cum mă ajută? De ce anume vreau să mă salvez prin asta?". Dacă descoperi că ți-ai provocat boala pentru a scăpa de o situație stresantă, ar fi bine

să accepți ideea următoare: nu e nevoie să-i faci atâta rău corpului tău pentru a te salva dintr-o situație inconfortabilă. Poți să te descurci în orice situație dacă o accepți pur și simplu. Iar când crezi că ai nevoie de odihnă, de un concediu care să-ți permită să te refaci, n-ai decât să ți-o mărturisești și să le spui și celor în cauză. Ai puterea de a face față oricărei situații fără a fi nevoie să te îmbolnăvești. Cu siguranță, corpul tău preferă această metodă de a scăpa de stres!

Una dintre cele mai mari cauze ale tuturor bolilor și indispozițiilor provine din hotărârile luate în diferitele momente ale vieții noastre, dar mai ales în copilărie. Aceste hotărâri au fost luate în raport cu ceilalți, cu noi înșine sau cu viața în general. Multe dintre ele vin din observarea propriilor noștri părinți. Când eram mici, doream atât de mult să fim iubiți încât am „împrumutat" unele din ideile și modurile lor de a se comporta. Dar felul lor de a trăi le aparținea și nu era cazul să devină și al nostru! Fiecare își are propriul drum în viață.

Când trupul tău îți vorbește prin intermediul unei boli sau indispoziții, nu este neapărat un semn că trebuie să schimbi totul. Poate că trupul îți spune că trebuie să-ți dezvolți un discernământ mai bun în felul în care te servești de capacitățile tale sau în comportamentul tău. Faptul că ești o persoană colerică, nerăbdătoare sau agresivă nu este un defect în sine: așa ești tu! Dar trebuie să înveți să te servești de acest fel de a fi, de această nerăbdare sau de această agresivitate, într-un mod benefic pentru tine. Numai când le folosește într-un mod greșit aceste calități devin, în ochii tăi, defecte.

în realitate, nu există defecte! Ceea ce numim un defect este, pur și simplu, o calitate prost utilizată. Dacă o persoană e nerăbdătoare, aceasta poate să-i fie cum nu se poate mai benefic dacă o ajută să îndeplinească ceva mai repede. In ceea ce privește agresivitatea, ea poate ajuta pe cineva să avanseze rapid, să persevereze. Cât despre tendințele colerice, persoana se poate servi de această trăsătură de caracter pentru a pune la punct anumite lucruri și a se afirma mai mult față de ceilalți. Dacă îți folosești în mod greșit calitățile, ești primul care va

avea de suferit. Poţi să ţii un cuţit de lamă sau de mâner: în primul caz, te va răni, în cel de-al doilea caz, îţi va da un ajutor preţios.

Datorită eforturilor tale de a descoperi cauzele bolilor de care suferi, vei deveni mai conştientă de tine însăţi şi vei învăţa să foloseşti aceste lucruri cu bună ştiinţă. Atunci când te simţi cu adevărat bolnavă, e recomandabil să mergi la un medic. El s-a specializat în a descoperi ce anume nu funcţionează bine în corpul tău. Ascultă diagnosticul pe care-l pune; te va sfătui, fără îndoială, să urmezi un tratament, fie că e vorba de medicamente, de injecţii sau de o operaţie. Apoi, e rândul tău să decizi ce vrei să faci cu sugestiile şi sfaturile sale. Nu uita că e vorba de corpul tău. E răspunderea ta ca, înainte de a accepta un tratament oarecare, să te informezi cu grijă asupra efectelor medicamentelor, asupra modalităţilor de tratament, asupra posibilelor efecte secundare. Dacă medicul îţi recomandă o operaţie, cere toate detaliile asupra ei: de ce e necesară, cum se va face, efectele posibile etc.

Din fericire, a trecut vremea când oamenii se lăsau tăiaţi cu o încredere absolută în ştiinţa medicală. Găseşti întotdeauna oameni cărora le poţi cere sfatul, dar decizia finală trebuie să fie a ta. Tu eşti cea care hotărăşte dacă vrea să urmeze tratamentul recomandat de medic. Eu te sfătuiesc să urmezi indicaţiile medicului atâta timp cât simţi că asta îţi face bine. în acelaşi timp, întreprinde o căutare interioară pentru a găsi cauza problemei cât mai curând posibil. O dată ce ai găsit-o, poate îţi vei da seama că reţeta sau tratamentul nu mai este necesar. Vei afla că eşti propriul tău medic, că te poţi vindeca pe tine însăţi datorită faptului că ai găsit cauza bolii sau indispoziţiei de care suferi. Aminteşte-ţi că medicul este un specialist în tratarea bolilor, dar el n-a învăţat să se ocupe de sănătatea psihică sau spirituală. Totuşi, dacă îi acorzi încrederea ta, puteţi munci împreună împărtăşindu-i experienţa ta de viaţă, evoluţia ta personală. între voi se poate stabili o complicitate profundă, fiindcă medicii de astăzi sunt din ce în ce mai deschişi faţă de această concepţie globală asupra sănătăţii.

Un amănunt interesant care te poate ajuta să găseşti cauza bolii tale este să observi ce anume ţi-a prescris medicul. Dacă e vorba de un medicament ce trebuie luat pe cale bucală sau rectală, o teorie spune că boala are o cauză legată de dimensiunea fizică, referitoare la trecut. In trecutul tău a existat o situaţie pe care n-ai acceptat-o. Poate continui să o trăieşti şi în prezent. Poate că te simţi vinovată în legătură cu un eveniment petrecut la un moment dat sau cu orice altceva legat de trecut. Dacă medicamentul trebuie luat pe cale cutanată, atunci problema e legată mai curând de dimensiunea emoţională. E vorba de ceea ce se întâmplă în viaţa ta în prezent. Probabil că, la ora actuală, anumite evenimente produc în tine multe emoţii şi uiţi că trebuie să vezi dragostea în tot ce ţi se întâmplă. Dacă e vorba de un medicament care trebuie luat pe cale respiratorie, cauza problemei este legată de dimensiunea mentală şi de viitor. Poţi descoperi că îţi faci prea multe griji în ce priveşte viitorul sau că ţi-e teamă de ceva legat de viitor.

Un alt mijloc care te poate ajuta să găseşti cauzele bolii constă în a-ţi pune întrebări: „Ce s-a întâmplat în viaţa mea în momentul în care boala şi-a făcut apariţia? Dacă această parte a corpului meu ar fi scoasă complet din funcţiune, ce anume m-ar împiedica să fac în prezent? In ce scop folosesc cel mai des această parte a corpului?".

Pentru a afla ce e de făcut şi pentru a descoperi ce măsuri să iei împotriva acestor lucruri de care, treptat, devii conştientă, te sfătuiesc să citeşti prima mea carte *Ascultă-ţi corpul - prietenul tău cel mai bun,* în care am prezentat mijloace concrete de a te debarasa de frică, de a-ţi exprima emoţiile, de a înceta să trăieşti în trecut etc.

Dacă trupul tău e afectat de o problemă apărută în urma unui accident, aceasta înseamnă că te simţi vinovată sau ţi-e teamă să te simţi vinovată. Acest sentiment de vinovăţie este în general inconştient. Ca să descoperi despre ce e vorba, verifică ce parte a corpului tău este rănită şi la ce anume îţi este utilă. Omul, când se simte vinovat, are tendinţa naturală de a se autopedepsi. Atunci, se pedepseşte în mod inconştient

printr-un accident sau printr-o durere intensă. Când te pedepseşti astfel, e bine să te întrebi dacă eşti vinovată cu adevărat. Chiar ai avut intenţia să faci rău, ţie sau altcuiva? Dacă nu, încetează să te mai acuzi; astfel nu va mai trebui să te pedepseşti. Se întâmplă şi ca o persoană să-şi provoace un accident pentru a-şi acorda un răgaz. Se va simţi vinovată fiindcă a făcut-o în mod conştient. De exemplu: cineva îşi rupe piciorul ca să nu mai muncească. Când omul va fi destul de înţelept să înceteze de a se mai acuza, nu va mai simţi nevoia să-şi provoace suferinţă. Va şti să se afirme, să ia hotărâri fără să se învinovăţească pe sine însuşi sau să acuze pe altcineva. Va fi capabil să crească şi să evolueze în pace şi bucurie.

Iată încă un mijloc care te poate ajuta să găseşti mai repede cauza unei boli sau a unei indispoziţii. Verifică dacă problema e localizată în partea dreaptă sau în cea stângă a corpului. **Partea dreaptă** e legată de **principiul masculin** al fiinţei. El reprezintă forţa, puterea, curajul, noblеţea, măreţia, bravura, dreptatea, perseverenţa, voinţa, autonomia, aspectul raţional, logic, simţul organizării. Este partea fiinţei care acţionează, în urma ordinelor primite de la principiul feminin, care are rolul de a decide şi a crea..Acest aspect a fost influenţat puternic de tatăl tău, căci de la el ai învăţat să-ţi dezvolţi principiul masculin. Observă ce legătură ar putea exista între tatăl tău şi atributele enumerate mai sus. **Partea stângă** reprezintă **principiul feminin.** Acesta exprimă tandreţea, puritatea, delicateţea, frumuseţea, bunătatea, farmecul, receptivitatea. Este legat de artă, de poezie, de muzică, de armonie. De aici se nasc intuiţia şi creativitatea. El îţi permite să te laşi condusă de intuiţie în loc să te bazezi numai pe raţiune, înţelegere şi analiză. Este partea din tine care creează şi hotărăşte. Principiul feminin al fiinţei tale a fost influenţat de mamă; s-a dezvoltat potrivit celor învăţate de la ea.

In societatea actuală, majoritatea oamenilor au învăţat să-şi dezvolte cu precădere principiul masculin. Unii nu au regăsit destul de puternic principiul masculin la tatăl lor, acesta manifestându-se mai intens în cazul mamei. Acest lucru poate da naştere la foarte multă confuzie. Procesul de identificare

devine astfel mult mai dificil. Ideal ar fi să utilizăm cele două principii pe rând, potrivit nevoilor noastre. Deseori, corpul ne transmite mesaje prin care ne atrage atenţia că unul dintre principii nu este suficient utilizat sau că, dimpotrivă, ne folosim de el prea mult, deci bărbatul şi femeia din noi nu sunt în armonie.

Aminteşte-ţi întotdeauna că, atunci când corpul îţi vorbeşte prin intermediul bolilor şi indispoziţiilor, el vrea să te facă să devii conştientă de ceva ce încă nu ştii, de care nu-ţi dai seama. în paginile ce urmează, vei afla cauzele probabile ale celor mai curente boli şi indispoziţii. Atunci, în loc să tragi concluzii pripite, spunându-ţi: „Nu! Nu-i adevărat! Eu nu sunt aşa!", încearcă să fii mai deschisă şi spune-ţi: „în prezent, nu ştiu să fac legătura între ceea ce am citit şi ceea ce trăiesc. Dar e posibil. Voi încerca să-mi dau seama". Păstrează-ţi spiritul deschis şi cere-i corpului tău să-ţi trimită alte indicaţii în zilele ce vin. La prima abordare, deseori refuzăm să vedem ceea ce încearcă să ne spună corpul nostru prin mesajele trimise, înţelege că dacă ai fii cu adevărat conştientă de ceea ce se întâmplă, de cauzele evenimentelor pe care le trăieşti în prezent, corpul tău n-ar simţi nevoia să-ţi transmită aceste mesaje.

Un alt lucru important de care e bine să ţii seama e faptul că toate informaţiile pe care le primeşti prin intermediul unui curs, al unei conferinţe sau al unei cărţi îţi sunt adresate ţie; ele au rolul de a te ajuta în evoluţia personală. Nu trebuie să-ţi foloseşti cunoştinţele, descoperirile, înţelegerea pentru a-i schimba pe ceilalţi. Te poţi servi de ele numai pentru a-i înţelege mai bine, pentru a le arăta compasiunea ta, pentru a comunica mai bine cu ei. Atunci când luăm cunoştinţă de mesajele transmise de corpul nostru, ne e întotdeauna mai uşor să analizăm imediat ce se întâmplă cu ceilalţi înainte de a ne analiza pe noi înşine. Prin urmare, dacă descoperi problema celuilalt, nu te grăbi să îl înfrunţi cu cunoştinţele tale proaspăt dobândite. Mai curând foloseşte ce-ai învăţat pentru a-i pune întrebări şi ajută-l să descopere treptat, prin el însuşi, ce problemă îl frământă. Faptul că tu ştii dinainte ce se întâmplă cu el te va ajuta să-ţi orientezi întrebările în direcţia cea bună.

Acum, iată ceva extrem de important ce te sfătuiesc să nu uiți niciodată. De aceea te rog să citești de mai multe ori fraza următoare: **când descoperi că tu însăți ești răspunzătoare de boala ta, e foarte important să nu te simți vinovată.** Persoanele care se străduiesc să evolueze sunt în general niște perfecționiști, iar perfecționiștii sunt experți în arta de a se simți vinovați. Scopul acestei cărți nu este de a-ți dezvolta sentimentul de vinovăție. Când descoperi că o boală sau indispoziție de-a ta a apărut în urma faptului că ești prea încăpățânată, nu are nici un rost să te gândești: „Ce mai ființă sunt și eu!". Poate vei descoperi că ești mai orgolioasă, mai rigidă decât credeai, că iubești mai mult cu capul. Scopul acestor conștientizări nu este să te facă să te simți vinovată sau să crezi că ești o persoană îngrozitoare. Ele pur și simplu te ajută să devii conștientă de gândurile și atitudinile pe care le-ai „dobândit" când erai mai tânără. Acestea provin de la părinții tăi, de la cei ce au avut grijă de educația ta sau din mediul în care trăiești. Trebuie să-ți dai seama că nu mai ai nevoie de aceste idei dobândite în trecut.

Să considerăm o analogie care-ți va permite să înțelegi mai bine acest punct esențial. Să presupunem că te decizi să faci curățenie generală la tine acasă. Cauți prin colțuri pe care nu le-ai mai „vizitat" demult, cum ar fi fundul sertarelor și al dulapurilor, subsolul, garajul, podul etc. Găsești obiecte de care nici nu-ți amintești să le fi pus vreodată acolo.

Uneori găsești lucruri pe care ai vrea să le păstrezi. Atunci, le cureți și le pui într-un loc unde să-ți fie mai la îndemână. E posibil să descoperi și lucruri pe care nu mai ai intenția să **le** folosești. **Te** hotărăști, deci, să le dai sau pur și simplu să le arunci. Poate că îți spui cu reproș: „Ce proastă pot să fiu! N-avea nici un sens să cumpăr așa ceva acum **10-15** ani! Oare ce-o fi fost în capul meu atunci?" Nu servește la nimic să te învinovățești pentru cumpărăturile respective! Pur și simplu arunci tot ce nu-ți mai trebuie, fără să faci o dramă din asta.

De ce nu te-ai comporta la fel când încerci să evoluezi și devii conștientă de gânduri, acțiuni, cuvinte și atitudini care

nu-ţi mai sunt benefice? înţelege că nu mai ai nevoie de ele şi că, dacă în prezent ele îţi aparţin, înseamnă că tu le-ai „achiziţionat" într-un moment sau altul al vieţii tale. Vreau să spun prin asta că le-ai acceptat de la altcineva. Pe atunci, îţi erau de folos. însă în prezent probabil că îţi aduc mai mult inconveniente. Când faci curăţenie generală în interiorul tău şi arunci peste bord atitudinile învechite, creezi în tine un spaţiu care se va umple cu dragoste şi cu experienţe de viaţă frumoase. îţi dezvolţi astfel capacitatea de a-ţi crea propria viaţă adoptând noi feluri de a fi, noi atitudini care nu mai sunt programate de cei din anturajul tău. în acest fel îţi cultivi propria individualitate, lăsând deoparte ceea ce aparţine personalităţii altora.

Să rezumăm: când descoperi un aspect al tău pe care nu-l prea apreciezi, spune-ţi cu bucurie: „Bravo! Iată că am descoperit cauza multor neplăceri din trecut. Acum, că am devenit conştientă, voi trece la acţiune pentru a-mi schimba viaţa în bine. Tot ce-mi mai rămâne de făcut este să pun în practică această descoperire".

în cele ce urmează, te voi ajuta să înţelegi ce instrument extraordinar este corpul uman. Vreau să-ţi împărtăşesc şi ţie cunoştinţele mele despre diferitele mesaje pe care ţi le transmite corpul prin intermediul bolilor şi indispoziţiilor. Am împărţit corpul în şapte zone care corespund celor şapte centre de energie ale organismului uman. Mai întâi, avem zona de bază ce corespunde centrului coccigian, apoi zona abdomenului, care este centrul sacral, zona plexului solar, care reprezintă centrul solar, zona inimii, adică centrul cardiac, zona gâtului care este centrul laringian, zona feţei, adică centrul frontal şi, în fine, zona capului - centrul coronar. Vom încerca să înţelegem sensul bolilor şi indispoziţiilor în raport cu fiecare dintre aceste centre.

PRIMA ZONĂ: ZONA DE BAZĂ

Zona de la baza corpului este cuprinsă între fese şi labele picioarelor. Ea cuprinde şi cele patru (cinci) mici vertebre

coccigiene. Persoanele care au probleme în această regiune sunt cele afectate de o teamă legată de viața materială, de viața fizică. Se simt izolate, abandonate. Au impresia că sunt singure pe lume, cu o grămadă de probleme de rezolvat. Această zonă a corpului are rolul de a ne conecta cu pământul, care este mama noastră. Iar pământul dispune întotdeauna de toate cele necesare pentru a-și hrăni creaturile. De îndată ce o persoană nu mai crede în ajutorul pe care-l poate primi din jur, începe să simtă frica. Atunci corpul îi trimite un mesaj pentru a o face să devină conștientă de această frică. De multe ori, persoana respectivă devine foarte dependentă de lucruri și de alte persoane pentru a fi fericită. în general, cei ce au probleme în această zonă sunt oameni care nu au un scop în viață sau se tem să îl pună în aplicare. Așteaptă prea mult pentru ca toate condițiile să fie perfecte.

In general, persoanele care au probleme cu PICIOARELE, coccisul sau fesele sunt cei ce au nevoie de lucruri exterioare - lucruri sau persoane - pentru a se simți în siguranță, în plus, se luptă cu o situație sau o persoană din anturaj care pare să le amenințe siguranța. Nu sunt deloc în contact cu marea lor putere interioară. Le lipsește credința.

Problemele legate de LABELE PICIOARELOR și de GLEZNE exprimă teama de viitor și teama de a-și asuma responsabilități. Poate fi vorba de dorința de a merge prea repede și de faptul că persoana respectivă nici nu mai știe unde-i este capul. O soluție? Iubește viața și acceptă tot ce-ți oferă ea. Astfel, viitorul ți se va înfățișa în culori mai luminoase.

O ENTORSA la nivelul gleznei sau al genunchiului indică furie și rezistență în a merge într-o anumită direcție. Dacă mâna este cea afectată, e vorba mai curând de rezistența față de a întreprinde ceva nou. Persoana respectivă se simte vinovată și vrea să se pedepsească pentru rezistența pe care o opune. Corpul său îi spune: „Acceptă faptul că, în prezent, trăiești o anumită teamă, dar ai încredere în viață! Nu te grăbi, dar începe de pe acum să te pui în mișcare pentru a ajunge la îndeplinirea scopului propus".

Durerea de CĂLCÂI se manifestă adesea la o persoană care se simte neînțeleasă și trăiește o incertitudine în legătură cu o situație viitoare. Mesajul transmis este: „In loc să te simți neînțeleasă de ceilalți, discută cu ei! Vei vedea că totul provine din gândirea ta. In orice caz, nu ai nevoie să fii înțeleasă pentru a avansa. Mergi înainte!".

Un NEG la nivelul tălpii poate apărea la o persoană care nu are destulă încredere în viață și simte frustrare în legătură cu viitorul său. Există o anumită iritare, o anumită furie în felul său de a înțelege viața. Corpul său îi transmite să privească viitorul cu încredere și să nu-și mai facă singură atâta rău.

BĂTĂTURILE și ÎNTĂRITURILE de pe picioare sunt cauzate de un dezechilibru în felul nostru de a merge înainte. E necesară schimbarea atitudinii. Elanul către viitor este fie excesiv, fie nu îndeajuns de puternic. în ambele cazuri, sarcinile sunt prea dificile pentru a fi executate cu naturalețe.

O BĂȘICĂ la picioare indică dificultate în a merge înainte. Apare deseori la cei care își complică viața, gândindu-se prea mult la viitor. Corpul le spune să trăiască momentul prezent si să aibă încredere în viață.

Problemele legate de DEGETELE DE LA PICIOARE se regăsesc la cei ce își fac griji în legătură cu detalii mărunte privind viitorul. Ar trebui să-și folosească energia pe care o au în prezent pentru lucruri mai importante.

O DURERE DE PICIOARE indică teama de viitor, teama de a merge înainte. Mesajul corpului este să acționezi, să avansezi cu mai multă încredere și cu bucurie, știind că totul merge spre mai bine. Faptul de a rămâne pe loc în prezent nu-ți este benefic.

O UNGHIE ÎNCARNATĂ se datorează neliniștii sau sentimentului de vinovăție față de alegerea liberă de a merge îhtr-o anumită direcție.

„PICIORUL DE ATLET" se manifestă de obicei la o persoană frustrată, care simte că nu e acceptată. Aceasta o împiedică să aibă încrederea în sine necesară pentru a înainta cu mai multă ușurință. Din cauza frustrării, toate sarcinile pe care le are de îndeplinit i se par mult mai dificile. Corpul său

îi transmite mesajul: „Privește toate calitățile frumoase pe care le ai! Viața nu e chiar atât de grea! Acceptă-te pe tine însăți: asta e tot ce contează!"

VARICELE de pe picioare denotă că, în prezent, te afli într-un loc unde faci ceva ce nu-ți place. E important să înveți să iubești ceea ce faci sau să te orientezi spre o altă muncă, ce te atrage mai mult. Sângele reprezintă bucuria din viața noastră. Când venele pierd capacitatea de a transporta sângele către picioare, acesta este semnul lipsei de bucurie. Probabil exagerezi în privința lui „trebuie". Iată, deci, un mesaj care te invită să te bucuri de viață, să nu pui întotdeauna munca înaintea plăcerii.

GENUNCHII corespund părții flexibile a picioarelor, iar persoanele care au probleme la acest nivel sunt cei ce doresc să meargă înainte, dar nu vor să-și schimbe felul de a fi. Vechile lor credințe îi împiedică să avanseze și devin prea inflexibili, prea orgolioși, prea încăpățânați, mai ales în ceea ce privește viitorul lor sau al altora. De multe ori vor să fugă de responsabilități, în loc să și le asume. Acesta e motivul pentru care genunchii lor se vindecă atât de greu: le e foarte dificil să-și schimbe felul de a fi. Rolul genunchiului este de a se îndoi, pentru a îngenunchea. Dacă ai probleme cu genunchii, înseamnă că ți-e foarte greu să te pleci în fața celorlalți. Corpul îți spune astfel că ar fi foarte bine pentru tine să-i lași și pe alții să aibă dreptate și, uneori, să-ți arate drumul. Iți spune, de asemenea, că ai tot ce-ți trebuie pentru a face față responsabilităților. O problemă de genunchi poate indica și teama de a nu deveni mai târziu ca unul din părinți (de exemplu: teama de a nu deveni alcoolic ca mama, incestuos ca tata etc). In acest caz, mesajul pe care ți-l dă genunchiul este să înveți să-l iubești pe părintele respectiv în loc să îl judeci.

Problemele legate de COAPSE sau de FESE îi afectează pe cei ce se împiedică singuri să avanseze din cauza unor probleme din trecut. Aceștia trăiesc mult în trecut, față de care păstrează resentimente și mânie.

O persoană afectată de CELULITA LA NIVELUL COAPSELOR se împiedică astfel să meargă înainte din cauza unor resentimente legate de tinereţe. E posibil să fi rămas afectată de traumatisme din copilărie, ceea ce o împiedică să progreseze folosindu-şi creativitatea.

Problemele legate de COCCIS reprezintă o prea mare dependenţă faţă de altcineva. Persoanele afectate cred că nu sunt în stare să îndeplinească ceva singure. în realitate, lucrurile stau tocmai pe dos, fiindcă cei de care se simt dependente sunt deseori dependenţi de ele. Ele nu-şi dau seama că sunt mai puternice decât cei de care vor să depindă. Persoana dependentă se sprijină prea mult pe ceilalţi. Interesul său ar fi să nu mai depindă de alţii şi să acţioneze prin propriile forţe. Corpul său îi spune să nu se mai creadă altfel decât e în realitate. Când coccisul doare numai când persoana se aşază, aceasta indică deseori convingerea că nu are dreptul să se aşeze, fiindcă trebuie să fie mereu înaintea celorlalţi. Ar fi în interesul său să-şi schimbe această convingere.

HEMOROIZII sunt cauzaţi de o impresie de tensiune, de presiune, de povară în viaţa prezentă. Persoana afectată se simte supraîncărcată şi, în plus, vinovată de a fi astfel. Dar continuă să-şi poarte povara, fiindcă orgoliul şi teama o împiedică s-o lase mai uşor şi să ceară ajutor. în loc să-şi hrănească teama de a nu fi mereu capabilă să poarte această povară, ar fi mai bine să mărturisească faptul că nu e în stare să se descurce singură şi să ceară ajutorul celor din jur pentru a merge mai departe.

FLEBITA, care reprezintă inflamaţia unei vene şi afectează în general membrele inferioare, este provocată de furie şi frustrare, de lipsa bucuriei de a trăi. Persoana atinsă de o asemenea problemă are tendinţa de a-i învinovăţi pe ceilalţi pentru ceea ce-i lipseşte şi o împiedică să meargă înainte. îşi creează propriile limite, dar preferă să dea vina pe alţii în loc să-şi asume propriile răspunderi.

MÂNCĂRIMILE LA ANUS sunt semnul vinovăţiei, al remuşcărilor faţă de trecut. Mesajul transmis de corp este

următorul: „Nu e bine să te simți vinovată că nu ți-ai îndeplinit toate dorințele". în ce privește DURERILE DE ANUS, acestea reprezintă, de asemenea, vinovăția. Ele exprimă dorința de a te pedepsi fiindcă nu te crezi destul de bună pentru a realiza ceva și, în consecință, ești dependentă de ceilalți. Un ABCES LA ANUS indică un sentiment de furie față de tine însăți, legat de un lucru sau o situație de care te atașezi. Corpul îți spune să nu-ți faci griji și să te abandonezi, să ai încredere în viață și în cei din jur. O SÂNGERARE LA ANUS are o semnificație asemănătoare cu cea a unui abces, dar, în plus, există o pierdere a bucuriei de a trăi legată de sentimentele de furie și frustrare.

Problemele GLANDELOR SUPRARENALE indică o persoană cu o atitudine defetistă, pe care nu o mai interesează nimic, nici măcar propria persoană. Trăiește o stare de neliniște profundă, neavând un scop în viață. Corpul îi spune să nu mai aștepte ceva de la ceilalți, că e vremea să-și stabilească un scop, fie el cât de mărunt.

BOALA ADDISON este provocată de o problemă a glandelor suprarenale. Mesajul este același ca mai sus, dar intensitatea mai accentuată a acestei maladii indică o mai mare urgență în a acționa.

Iată, deci, semnificația metafizică a celor mai curente boli și indispoziții legate de regiunea de bază a corpului.

A DOUA ZONĂ: ZONA ABDOMINALĂ

Această zonă cuprinde baza corpului care se întinde, în spate, de-a lungul celor cinci vertebre lombare, iar în față începe din partea inferioară a abdomenului și urcă până la ombilic. După cum știi, aici se situează, între altele, rinichii, vezica urinară, intestinele și organele genitale.

în această zonă are loc o intensă activitate energetică fiindcă ea girează energia sexuală, energia creativității. Este o parte a corpului unde se situează puterea de a ne crea propria viață. Zona este activată când suntem în căutare de senzații. E bine să reținem că, cu cât o persoană se simte atrasă numai de

plăcerile simţurilor, de plăcerile pământului, cu atât mai mult se abate de la adevăratul scop al vieţii. Acest scop este de a urmări în principal trezirea conştiinţei, a înţelepciunii, a lui Dumnezeu. Simţurile trebuie utilizate pentru a-L simţi pretutindeni pe Dumnezeu şi nu numai pentru a ne procura senzaţii fizice prin hrană, băutură, sex etc.

Persoana care are probleme în această zonă, în loc să-şi creeze propria viaţă, vrea să creeze viaţa celorlalţi. Respectiva se teme că nu are destulă putere şi crede că ceilalţi ar putea să-şi impună voinţa asupra sa, sau, pur şi simplu, îi lasă să o facă. Se simte deci neputincioasă faţă de cineva sau faţă de o situaţie. Toate acestea dau naştere la sentimente de frică ce afectează atât această regiune, cât şi regiunea de bază. Problemele de acest gen sunt frecvente şi la cei ce caută mereu senzaţii venite din exterior. Zona abdominală este afectată şi la cei ce au culpabilităţi sexuale.

Problemele de la BAZA SPATELUI sau din regiunea SACRUMULUI se regăsesc la persoana care-şi face prea multe griji în legătură cu viaţa sa materială; se îngrijorează în mod inutil în legătură cu munca sa, cu bunurile materiale, cu banii - în fine, cu tot ce e legat de aspectul material, de lumea fizică a Pământului. Această parte a corpului e foarte importantă căci ea ne susţine, este punctul nostru de sprijin. Cel ce are nevoie de multe bunuri materiale pentru a simţi că are un sprijin în viaţă îşi atrage numeroase probleme în această zonă a coloanei vertebrale. Bunurile materiale trebuie utilizate pentru a ne apropia de Dumnezeu şi nu ca un sprijin. Sprijinul tău eşti tu însăţi! Ai primit toată forţa necesară pentru a-ţi crea viaţa, indiferent ce s-ar întâmpla! Când o persoană simte că nu are un punct de sprijin, înseamnă că e „de nesusţinut". Este o persoană care doreşte ca ceilalţi să facă întotdeauna ce vrea ea, când vrea ea, cum vrea ea. După o vreme, cei din jur nu mai au chef să „sprijine" o persoană atât de inflexibilă. Dacă ai nevoie de un sprijin în viaţă, e important să accepţi faptul că ceilalţi te susţin în felul lor. Dacă nu, fă-o tu singură! în orice caz, poţi realiza multe prin tine însăţi dezvoltându-ţi o atitudine

pozitivă şi mai puţin dependentă de ceilalţi. Pe de altă parte, se întâmplă deseori ca durerea de spate să se agraveze când cineva nu-şi dă dreptul de a avea nevoie de sprijin. Atunci când îndrăzneşte să ceară ajutor şi acesta îi este refuzat, se simte marginalizată.

Problemele de la baza spatelui relevă şi o persoană care îi acuză de multe ori pe ceilalţi de propriile sale probleme şi pentru care libertatea este sfântă. Când ceilalţi au nevoie de ajutorul ei, se teme să nu-şi piardă libertatea de mişcare. însă ar trebui să-şi dea seama că dacă doreşte un sprijin din partea celorlalţi, ar trebui ca mai întâi să le acorde ea sprijinul, să le dăruiască celorlalţi cu bucurie ajutorul ei.

Aceste probleme le putem regăsi şi la o persoană care-şi determină propria valoare pornind de la posesiunile sale materiale, în loc să se accepte ca o fiinţă spirituală care are capacitatea de a-şi crea viaţa şi al cărui rol este de a iubi în mod necondiţionat.

O problemă la FESE denotă o frică de a merge înainte atunci când trebuie luate decizii importante. Este teama de a avansa şi a nu ajunge nicăieri. Ştii, fesele amorsează mişcarea picioarelor, ele reprezintă o parte esenţială pentru mers. Ele sunt cele care ne ajută într-adevăr să avansăm liber. In general, această problemă apare la cineva care decide dinainte că „n-o să meargă" sau că „dacă acţionez în acest fel, nimic n-o să fie bine". Crede în asta fără măcar să verifice dacă lucrurile stau într-adevăr aşa. Durerea de fese este un mesaj important. Corpul îţi transmite să nu-ţi fie frică, să mergi înainte cu încredere, să fii mai flexibilă când pui în aplicare decizii referitoare la viitor.

INTESTINELE servesc la curăţarea organismului, la debarasarea sa de toxine, de deşeuri. Dacă vrem să reţinem totul pentru noi, dacă suntem posesivi, geloşi, egoişti, în interiorul corpului se acumulează deşeuri. în acest caz, este esenţial să ne schimbăm atitudinea. Acest fel de a fi dă naştere la numeroase probleme intestinale.

CONSTIPATTA se manifestă la o persoană care se reţine. Această reţinere se poate manifestaTă'dlfeTiteniveluri: mate-

rial, emoţional si mental. Exemplu: doreşte ca orice preţ să-şi păstreze bunurile materiale, îi e teamă să nu le piardă, să nu-i lipsească, se fereşte să le împartă cu ceilalţi; îşi păstrează vechile idei, nu vreajă facă loc pentru idei noi; sejeUne sa fie ceea ce ar vrea să fie, lucru care o împiedică să-şi cultive sentimentul de~ăpărtenenţă; se reţine pentru că alătorTde" eTse afla o altă persoană. Prin această problemă, corpul îi transmite să aibă mai multă încredere în viaţă, să aibă credinţa că este sprijinită de o mamă plină de dragoste care este Universul.

DIAREEA este un semn de frică. O persoană disperată, care-şi face gânduri negre, va fi predispusă la această problemă. Deseori, e vorba de cineva care veşnic se învinovăţeşte, se supără pe sine însăşi, se simte neputincioasă în faţa sarcinilor pe care le are de îndeplinit. E foarte sensibilă, se respinge pe sine, refuză alimentele, refuzând astfel şi hrana sa divină. Este, de asemenea, o persoană care se teme să nu fie respinsă de ceilalţi. Corpul său îi spune că nimeni nu o abandonează, că această idee există numai în capul ei, e numai rodul imaginaţiei sale.

GAZELE INTESTINALE sunt tot'o manifestare a fricii. Se spune că teama te face să înghiţi aer în timp ce mănânci şi astfel în abdomen se formează gaze.

ILEITA sau MALADIA LUI CROHN este o boală cronică a intestinului. Trebuie să ne referim la mesajele transmise prin probleme ale intestinelor *(vezi pagina precedentă).* Persoana suferindă de ileită trăieşte multe sentimente de frică. Printre acestea, domină teama de respingere. îşi face griji cu privire la totul şi nimic. Are sentimentul că nu se ridică la înălţimea situaţiilor în care se găseşte şi se consideră ca nefiind „destul de bună".

CANDIDA ALBICANS se manifestă la o persoană care cere prea mult de la sine însăşi. Este ultraperfecţionistă şi nu prea realistă în ceea ce o priveşte. Ideea sa despre fericire este prea elevată şi o caută tot timpul, prin multe experienţe, încercând mereu ceva nou. în plus, de îndată ce fericirea îi este aproape, pune în calea ei obstacole. Corpul său îi spune să fie mai realistă şi să vadă bucuria de a trăi în lucrurile mărunte din

viața de fiecare zi. De asemenea, persoana respectivă ar avea interesul să desfășoare mai multe activități fizice decât mentale.

TENIA sau VIERMELE SOLITAR se dezvoltă îh corpul cuiva care se crede victimă și nu se simte prea curat în interiorul său. E vorba de o persoană căreia îi este greu să se iubească pe sine însăși și să-și vadă propria frumusețe interioară. Trebuie să se identifice cu eul său eristic și să aibă mai multă încredere în cei din jur.

VIERMII INTESTINALI apar deseori la cei care „înghit" idei contradictorii cu ale lor, idei care nu sunt în acord cu planul lor de viață și care le răpesc bucuria de a trăi. Dacă primești de la corpul tău acest mesaj, e important să nu accepți decât ideile care-ți sunt benefice, în acord cu propriile tale valori. De asemenea, ar fi înțelept din partea ta să-ți cultivi bucuria de a trăi.

COLITA (inflamația colonului) e asociată cu o persoană care se simte mereu înfrântă și oprimată. Deseori e vorba de o persoană care a avut părinți prea exigenți și s-a simțit lipsită de afecțiune. Trebuie să învețe să-și iubească părinții așa cum sunt și să nu mai depindă de dragostea celorlalți pentru a fi fericită.

ADERENȚELE sunț asociate cu sentimente de vinovăție acumulate de-a lungul timpului, cu un mod de a gândi care nu-ți este benefic, dar pe care te încăpățânezi să-l păstrezi. Atunci, în corp se dezvoltă țesuturi fibroase care se acumulează și se întăresc, lipindu-se de intestine și de organele genitale. Corpul îți spune să nu mai încerci să fii dur pentru a-ți crea impresia că totul merge bine. încetează să-ți mai cultivi sentimentele de vinovăție și acceptă că ai acționat așa cum știai mai bine.

APENDICITA este un alt efect al fricii. Persoanei afectate îi lipsește bucuria de a trăi. Se simte lașă, nesigură pe sine. Este vorba de o persoană care, în general, se reține și deseori e mult prea sensibilă. Crede că nu există nici o ieșire din situația în care se găsește.

RINICHII constituie pentru corpul nostru un mijloc foarte important de a se debarasa de otrăvuri, de toxine, de

deşeuri. De aceea, retenţia de apă sau umflarea apare, în general, în urma proastei funcţionări a rinichilor. Când o persoană are probleme cu rinichii, aceasta se datorează faptului că nu exprimă în mod deschis ceea ce simte. Chiar dacă se teme să nu-i rănească pe ceilalţi, n-ar trebui să se reţină, ci să-şi exprime trăirile interioare. Aceste probleme apar fie la persoane prea autoritare, care vor să decidă pentru toată lumea, fie la cei care, dimpotrivă, nu sunt în stare să decidă nimic în ce priveşte propria viaţă şi au complexe de inferioritate. Deseori e vorba de persoane care au hotărât în sinea lor că nu pot avea niciodată succes, care se simt neputincioase, lipsite de autoritate. Când se spune despre cineva că are „rinichii solizi", înseamnă că e capabil să-şi asume responsabilităţi şi să facă faţă tuturor problemelor. Cei ce au probleme cu rinichii sunt persoane care au simţit deseori că în viaţa lor există multă nedreptate şi, în consecinţă, se simt neputincioase. Au decis fie că viaţa a fost nedreaptă în ce le priveşte, fie că părinţii au avut o atitudine nedreaptă faţă de ele. Aceasta le-a determinat să fie mereu puse pe critică. Dacă ai probleme de acest gen, e foarte important să devii conştientă de faptul că ai puterea să decizi în ceea ce priveşte propria ta viaţă. încearcă să-ţi dai seama că toate aceste sentimente de neputinţă, senzaţia de a fi prea autoritară sau, dimpotrivă, complet lipsită de autoritate, vin din decizii luate anterior, decizii ce nu-ţi sunt neapărat benefice.

PIETRELE LA RINICHI demonstrează o acumulare de lungă durată a ceea ce am descris mai sus. Persoana încearcă în van să fie mai „dură", refulându-şi emoţiile.

NEFRITA este o maladie inflamatorie pe care o regăsim la cel ce reacţionează mult prea puternic faţă de dezamăgire şi eşec. Dar toate câte ni se întâmplă nu sunt decât experienţe din care învăţăm mereu câte ceva. Nu e bine să le regretăm şi să avem remuşcări.

BOALA LUI BRIGHT este o altă maladie gravă a rinichilor. Cauza sa profundă este aceeaşi cu a bolilor de rinichi în general, dar mai pronunţată. Cel care suferă de această boală se consideră un eşec total.

INCONTINENȚA URINARĂ, foarte frecventă la copii, este deseori un semn că aceştia se simt neputincioşi în faţa părinţilor, se tem de autoritate, se tem să nu fie pedepsiţi. In general, frica se manifestă faţă de tată. Copilul îl iubeşte mult, dar se teme de cel mai mic reproş din partea sa. Este un copil care are o mare nevoie de a i se spune „te iubesc" şi să simtă că părinţii au încredere îh el. La adult, această problemă vine dintr-o situaţie care îi aminteşte de ceva trăit în copilărie, cu părinţii.

INFECȚIA URINARĂ se manifestă la o persoană care îi învinovăţeşte deseori pe ceilalţi şi, mai ales, pe partenerul de viaţă. E vremea să-şi accepte responsabilitatea pentru tot ceea ce i se întâmplă, să devină conştientă că „întotdeauna culegem ce am semănat". Dacă nu-i place rezultatul, trebuie să-şi schimbe comportamentul.

DUREREA DE STOMAC indică, în general, frica, mai ales frica de a pierde pe cineva sau ceva.

PERITONITA este un mesaj ce relevă o mare furie interioară refulată la cineva foarte rigid, inflexibil, care vrea să aibă totul sub control. Durerea survenită în cazul acestei boli, „ca o lovitură de cuţit", reprezintă gradul de vinovăţie al persoanei afectate, care e foarte supărată pe sine însăşi. **în** general, totul e inconştient. Iată de ce mesajul corpului e atât de puternic: pentru ca persoana respectivă să regăsească dragostea faţă de sine şi faţă de cei din jur - o dragoste mai tolerantă, mai flexibilă.

Problemele VEZICII URINARE transmit mesaje similare celor referitoare la rinichi. Aceste probleme indică deseori persoane foarte nelinişite, care se cramponează mereu de vechile lor idei.

Problemele ce afectează ORGANELE GENITALE sunt, în general, legate de culpabilităţi sexuale. La ora actuală, există o puternică tendinţă egoistă în ceea ce priveşte sexul. Oamenii s-au obişnuit să facă dragoste pentru gratificaţii personale sau pentru a fi iubiţi şi nu din dragoste. Persoanele care se servesc de sex numai pentru plăcerea fizică ştiu, în sinea lor, că **nu** aceasta e motivaţia adevărată. De aceea trăiesc culpabilităţi

sexuale. Aceste probleme apar frecvent şi la cei care nu-şi acceptă sexul: un băiat care şi-ar fi dorit să fie fată sau invers. Această decizie poate proveni din educaţie sau îşi poate avea originea chiar în perioada prenatală, dacă părinţii îşi doreau un copil de celălalt sex.

Femeile care-şi folosesc sexul ca mijloc de comerţ, de posesiune sau pentru a-şi exercita puterea asupra partenerului de viaţă au deseori VAGINITĂ. îmbolnăvindu-se, găsesc o scuză pentru a nu face dragoste un timp sau pentru a-şi pedepsi partenerul, privându-l de sex. Iată un exemplu de folosire a sexului din motive egoiste.

LEUCOREEA este o maladie vaginală ce se regăseşte la femeile care se cred lipsite de orice putere asupra bărbaţilor sau la cele care sunt supărate pe partenerul lor.

Probleme ale OVARELOR **sau** UTERULUI apar la cele care nu-şi folosesc îndeajuns creativitatea pentru a-şi exercita puterea asupra propriei vieţi sau pentru a lua contact cu puterea de a crea în alte domenii.

Problemele legate de MENSTRUAŢIE sunt o consecinţă a refuzului propriei feminităţi. Pot apărea la o femeie care ar fi preferat să fie bărbat sau la cea care-şi refuză principiul feminin şi încearcă să proiecteze imaginea unei „femei bionice", exprimându-şi mai cu seamă principiul masculin. Ea crede că trebuie să facă totul singură, fără ajutorul unui bărbat. Nu vrea să depindă de un bărbat. Pe de altă parte, dorinţa sa cea mai profundă este de a avea în viaţa ei pe cineva. Uneori, o femeie cu probleme menstruale crede că sexul este „păcat", „rău", „animalic". Din teamă şi vinovăţie, refuză să-şi trăiască sexualitatea. Această femeie trebuie să accepte că tot ceea ce se întâmplă în trupul ei: dorinţele sexuale, feminitatea, sexualitatea sunt lucruri perfect normale, naturale. în plus, trebuie să aibă dreptul de a avea un bărbat în viaţa ei. încetând de a mai acţiona ca un bărbat, va face loc bărbatului dorit.

Un AVORT reprezintă, pur şi simplu, teama inconştientă de viitor şi faptul că mama nu se simte pregătită pentru venirea pe lume a copilului. Ea poate fi provocată şi de sufletul copi-

lului care s-a răzgândit în ceea ce privește alegerea părinților sau a momentului revenirii pe Pământ.

Problemele de MENOPAUZĂ exprimă teama de a îmbătrâni, de a nu mai fi dorită. Ele vin din credința că femeia, pe măsură ce înaintează în vârstă, devine inutilă. Aceasta trebuie să accepte că, mai curând, va accede la o mai mare înțelepciune și, prin experiența sa de viață, poate trăi multe momente fericite. Nu vârsta e cea care contează, ci ceea ce facem în fiecare etapă a vieții noastre.

HERPESUL GENITAL e provocat de culpabilități sexuale. Persoana afectată se simte dezgustată de organele genitale ale sexului opus și se simte vinovată de acest dezgust. Corpul îi spune să verifice de unde vine această credință și să i-o povestească partenerului. Astfel, în loc să se pedepsească, își va putea permite să iubească această parte a corpului uman.

SIDA este o boală gravă care denotă o culpabilitate sexuală foarte profundă. Negația de sine poate merge până la convingerea de a nu merita viața. Persoanele atinse de această maladie nu se cred suficient de bune, se simt murdare și au compensat aceasta prin gratificații sexuale.

BOLILE VENERICE în general, atât la bărbat, cât și la femeie, au aceeași semnificație ca herpesul genital.

STERILITATEA poate proveni dintr-o frică, o rezistență la ideea de a crea o nouă viață. Poate însemna și că nu există necesitatea de a trăi o experiență de părinte. în caz de sterilitate, e bine să avem încredere în viață și să ne îndreptăm gândul spre Dumnezeul nostru interior, pentru a descoperi dacă e bine sau nu să avem un copil. In primul rând, e important să învățăm să ne iubim si să ne acceptăm asa cum suntem.

FRUSTRĂRILE DE ORIGINE SEXUALĂ corespund unei educații foarte rigide în ce privește sexul. Cei afectați sunt încredințați că organele genitale sunt sinonime cu păcatul, cu murdăria.

IMPOTENȚA SEXUALĂ la bărbat este semnul unei prea mari tensiuni și al unui sentiment de vinovăție. Poate fi rezultatul unor resentimente față de o parteneră precedentă. Această presiune sexuală exagerată poate proveni și dintr-o

frică inconştientă de mama sa, pe care o simte întotdeauna prezentă; se teme să nu-i displacă. In acest caz, este semnul unui complex al lui Oedip care nu s-a resorbit.

Problemele de PROSTATA se regăsesc deseori la cel care, văzând că îmbătrâneşte, începe să-i fie teamă şi se simte vinovat că nu mai are aceeaşi energie sexuală. Crede că astfel e mai puţin bărbat, mai puţin viril. Când un bărbat îşi stabileşte valoarea umană după nivelul performanţelor sexuale, el are mereu tendinţa să-şi demonstreze că încă este capabil. îi e foarte greu să accepte faptul că îmbătrâneşte şi dorinţele sale sexuale sunt mai puţin puternice. Atunci corpul îi transmite că nu-şi caută valoarea la locul potrivit.

O problemă la nivelul TESTICULELOR indică o lipsă de acceptare a masculinităţii sau a principiului masculin.

Mesajul transmis de ENDOMETRIOZĂ este asemănător cu cel al problemelor de menstruaţie, dar ceva mai pronunţat. Bolile al căror nume se termină în „ozăˮ au în general o sursă mai profundă, în fragedă copilărie sau chiar într-o viaţă anterioară. De multe ori, există dorinţa de avea un copil, dar teama de naştere este mai puternică. Astfel, persoana afectată îşi oferă un motiv pentru a nu rămâne însărcinată. E foarte important să facă faţă acestei frici şi să-şi dea seama că ea provine dintr-o credinţă greşită.

Aceste prime două regiuni ale corpului pe care le-am discutat sunt legate de planul fizic.

A TREIA ZONĂ: ZONA PLEXULUI SOLAR

Zona plexului solar este situată între ombilic şi baza sânilor. în spate, ea se întinde de-a lungul celor cinci vertebre lombare. Această regiune cuprinde ficatul, splina, pancreasul şi duodenul - aşadar, cea mai mare parte a sistemului digestiv.

Tot ceea ce se întâmplă în viaţa noastră emoţională şi afectivă se reflectă la nivelul plexului solar. Acesta este centrul emoţiilor, al dorinţelor şi al intelectului. Când cineva are probleme în această zonă a corpului, este un semn că dorinţele

sale sunt îndreptate mai curând spre căutarea gratificației personale decât spre dezvoltarea ființei interioare. Persoana trăiește sentimente de ură, ranchiună, invidie, posesiune, care provin din faptul că așteaptă mereu ceva de la ceilalți, că vrea să fie iubită în loc să iubească. Problemele legate de această regiune se regăsesc și la persoanele care se simt atacate, simt nevoia să se apere și trăiesc sentimente de furie reprimată. Această furie provine din faptul că respectivii nu știu să-și exprime dorințele.

Plexul solar va fi afectat și la persoanele care-și folosesc intelectul într-un mod egoist, pentru a-și rezolva treburile personale, în loc să-i iubească pe ceilalți și să-i accepte așa cum sunt. Cu cât analizăm mai mult, încercând să înțelegem totul în felul nostru, cu atât suntem mai vulnerabili la emoții. Dacă îi acceptăm pe ceilalți așa cum sunt și nu-i mai comparăm cu noi, vom avea sufletul mai liniștit. Intelectul omului trebuie să servească dobândirii de noi cunoștințe, înțelegerii a tot ceea ce este nou. El ne-a fost dat pentru a ne dezvolta conștiința eului real și pentru a progresa continuu. Nu trebuie folosit niciodată pentru a încerca să-i transformăm pe ceilalți conform cu ceea ce ne imaginăm că ar fi bine pentru ei.

în general, oamenii care au dureri de mijloc (lumbago) - în zona celor cinci vertebre lombare - se simt neputincioși în fața unei situații din viața lor prezentă. Se simt pline de amărăciune, disperate. De asemenea, li se pare că ar fi umilitor să ceară ajutor. Iată semnalul transmis de corp: persoana trebuie să se conecteze la sursa de energie creatoare care o va ajuta să definească mai clar lucrul pe care-l dorește, să-l vizualizeze, să-l simtă în interiorul său și să întreprindă acțiunea necesară pentru a-l obține. Dacă are nevoie de ajutor, e mai bine să-și formuleze cererile în mod deschis decât să aștepte ca alții să-i ghicească dorințele prin telepatie.

NERVUL SCIATIC este cel mai lung nerv al corpului uman. începe din zona lombară a coloanei vertebrale, traversează fesele, coapsele și gambele și ajunge pe laba piciorului. Dacă e afectat de o nevralgie, aceasta indică o teamă legată de lipsa de bani și nesiguranță în ceea ce privește viitorul. Pentru

a afla care e gradul tău de posesiune şi de dependenţă faţă de bani, este bine să-ţi pui următoarea întrebare: „Dacă mi-aş pierde slujba sau toţi banii pe care-i am astăzi, cum aş reacţiona?".

Această durere apare deseori la persoane care încearcă să se convingă singure că banii sau bunurile materiale nu sunt atât de importante. Mesajul este foarte precis: a venit vremea să descoperi că adevărata siguranţă este un sentiment interior şi ea nu se măsoară prin valoarea a ceea ce posezi.

Un DISC INTERVERTEBRAL DEPLASAT se manifestă la o persoană care simte că nu are nici un sprijin în viaţă. De aceea e foarte nesigură de validitatea deciziilor sale. Ar trebui să-şi acorde mai multă încredere, să se aprobe pe sine însăşi şi să creadă că va primi sprijinul necesar la timpul şi la locul potrivit.

SCOLIOZA apare la o persoană care are impresia că poartă în spate toate problemele vieţii. Se simte neputincioasă şi fără speranţă. Mesajul transmis este un îndemn să trăiască fiecare zi, să-şi rezolve problemele una câte una şi să se bucure de viaţă, simţindu-se „mare", puternică şi liberă.

Problemele de FICAT se manifestă la cei cărora le e foarte greu să-i accepte pe ceilalţi, sunt tot timpul nemulţumiţi, îi critică şi îi judecă pe cei din jur. Astfel, aceste persoane îşi creează singure probleme căci, inconştient, ştiu că ceea ce critică la alţii este o parte din ele pe care nu vor s-o accepte. Iar când s-a acumulat prea multă furie, apare o criză de ficat! Aceste probleme le regăsim şi la oameni care sunt mereu trişti, iritabili, geloşi sau invidioşi pe alţii, ceea ce le răpeşte bucuria de a trăi. Dincolo de aceste probleme se ascunde de multe ori un refuz de a face eforturi, o neacceptare a necesităţii de a evolua sau absenţa dorinţei de a merge mai departe în progresul personal.

Mesajul transmis de toate aceste probleme este următorul: încetează să mai faci atâtea eforturi pentru a fi iubită, iubeşte-te şi acceptă-te aşa cum eşti. Exprimă-ţi dorinţele şi nu mai căuta aprobarea celorlalţi pentru a te simţi fericită.

PIETRELE LA FICAT (CALCULII BILIARI) se regăsesc la persoane foarte hotărâte, combative, dornice să

meargă înainte, dar care se lasă frânate de cineva din anturaj. Aceasta le face să fie nemulţumite şi agresive. îndrăznesc să acţioneze, dar cu frică. Poate fi vorba şi de cineva care nu reuşeşte să se decidă, simte că nu poate să meargă înainte, îi lipseşte curajul. De multe ori, cei care au pietre la ficat întreţin gânduri „dure".

HEPATITA^eJriXâln^ştela.persoane care s^ejieryează pentru ţoiuLsj-njrnic şi trăiesc multă **fiirie**^jj^chjună.

ICTERUL, adică boala cuiva care îşi „înghite bila'', e legată tot de furie, refulare şi decepţie.

în ce priveşte problemele de STOMAC, ele sunt caracteristice persoanelor incapabile să accepte sau să asimileze idei noi, persoane cărora le e foarte greu să creadă că uneori există îndoieli şi nelinişti. Aceste incidente trebuie acceptate pentru a ne integra mai bine experienţei noastre de viaţă.

GASTRITA comportă acelaşi mesaj ca problemele de stomac, dar e vorba de mai multă mânie provenită dintr-o stare prelungită de nesiguranţă.

GASTROENTERITA transmite un dublu mesaj: cel al gastritei şi cel al diareei. Se manifestă de obicei la o persoană foarte susceptibilă. Deoarece nu a digerat o situaţie sau o persoană, cel afectat se respinge pe sine însuşi într-un mod violent. Ar trebui să fie mai puţin dependent de ceilalţi, să se iubească aşa cum este şi să-i lase pe cei din jur în voia lor.

Când ai o problemă de DIGESTIE, de stomac, întreabă-te: „Ce se întâmplă, în prezent, în viaţa mea, ce evenimente nu pot asimila, accepta?" sau „Pe cine nu pot să «diger», în prezent?". Mesajul este că e important să înveţi să iubeşti mai mult. Persoanele care sunt convinse că ceilalţi nu au dreptate şi care se simt atacate au deseori probleme cu stomacul. Trebuie să înveţe să primească gândurile şi dorinţele celorlalţi fără a se simţi ameninţate.

O INDIGESTIE provine din starea penibilă când eşti „sătulă" de cineva sau ceva şi te revolţi fiindcă simţi că nu mai poţi. îţi recomand să-ţi exprimi sentimentele faţă de persoana în cauză înainte să ajungi să te simţi rău. Dacă problema e

legată de o situaţie dezagreabilă, e timpul să treci la acţiune pentru a o rezolva.

VOMA, în general, indică respingerea cuiva sau a ceva. Pune-ţi întrebarea: „Ce sau cine mă deranjează în prezent? Ce mă împiedică să diger această situaţie?*'. Ce am spus mai sus se referă la vomitarea hranei ingerate cu câteva ore mai înainte. Dacă nu e vorba de asta, atunci e un semn al curăţării interioare provenite dintr-un conflict deja rezolvat.

ARSURILE LA STOMAC se manifestă când ceva sau cineva te „arde" şi, în consecinţă, trăieşti sentimente de furie sau neputinţă. Mesajul de reţinut este să încetezi să-ţi mai fie frică, să-ţi exprimi nevoile şi dorinţele şi să accepţi că ceilalţi, fiind diferiţi, au nevoi diferite.

ULCERUL LA STOMAC **sau** DUODEN este, pentru persoana afectată, un semn că se simte devorată în interiorul său. De multe ori, vede evenimentele mai dramatice decât sunt în realitate. E plină de îndoieli, de nelinişti, de stres. îşi face multe griji pentru nimic. Ar trebui să discearnă ce e important în viaţă. Ulcerul apare deseori la cel care nu se simte destul de bun, care se critică şi se judecă tot timpul. De aici rezultă multă iritabilitate şi lipsă de răbdare în relaţiile cu ceilalţi. Mesajul corpului este următorul: „începe să-ţi faci complimente! Observă-ţi toate calităţile şi bucură-te mai mult de viaţă!". Treptat, emoţiile vor face loc unui sentiment de bine şi linişte interioară.

La originea ANXIETĂŢII stă incapacitatea de a ne detaşa de trecut, din teama de a nu vedea repetându-se ceva dezagreabil. Anxietatea se poate manifesta prin noduri la nivelul stomacului. Mesajul este următorul: respiră adânc, nu mai alimenta trecutul cu gândurile tale, trăieşte din plin momentuljirezent.

OTRĂVIREA provenită din hrană indică multe supărări îndreptate împotriva cuiva. Este expresia gândurilor otrăvite, însăşi persoana afectată, prin gândurile sale, a ingerat o hrană otrăvitoare. Ai mai auzit de cazuri când o singură persoană din patru a fost otrăvită, deşi toate patru mâncaseră acelaşi lucru? Acum ştii explicaţia.

PANCREASUL este o glandă importantă pentru digestie. Prin insulina pe care o secretă, ajută la stabilizarea nivelului de zahăr în sânge. Una dintre problemele pancreasului este hipoglicemia. Persoana afectată nu reuşeşte să se bucure de viaţă, găseşte că aceasta nu e suficient de „dulce", după gustul său. Doar zahărul reprezintă recompensa, tandreţea, afecţiunea, manifestările de dragoste. în zilele noastre, societatea în general duce lipsă de dragoste, tandreţe şi afecţiune. Cei mai mulţi aşteaptă ca fericirea să vină din exterior. Oamenii caută o recompensă consumând mai multe dulciuri. Cel afectat de hipoglicemie este o persoană care nu ştie să se apere, trece prin multe angoase şi trăieşte multă ostilitate faţă de cei din jur când aşteptările sale nu se împlinesc. Corpul îi spune că e vremea să înveţe să digere tot ce i se întâmplă, să accepte evenimentele din viaţa sa şi să se adapteze mai bine la orice situaţie, fie că a ales-o în mod conştient sau nu. îi transmite să se bucure de viaţă, să-şi ofere mai multe recompense, ţinând cont de propriile dorinţe, în loc să le facă plăcere celorlalţi sperând că astfel va fi apreciat sau iubit mai mult.

DIABETULUI, a cărui cauză o constituie tot un pancreas bolnav, îi este caracteristic sentimentul lipsei de dragoste. îl afectează pe cel căruia îi e foarte greu să primească dragostea şi crede că nu merită să se bucure de viaţă. Diabeticul suferă de o tristeţe profundă de care, în majoritatea cazurilor, nu e conştient. In compensaţie, are chef să mănânce multe dulciuri, paste făinoase, pâine sau orice alt aliment care produce glucoza, în afară de credinţa că-i lipseşte afecţiunea, diabeticul e convins că are şi lipsuri financiare. Cum întotdeauna culegem ce am semănat, e foarte important ca el să înţeleagă faptul că, de vreme ce-i lipseşte afecţiunea, trebuie s-o semene. Dacă îi lipsesc banii, trebuie să-i dăruiască - fără a se aştepta la ceva în schimb!

Mesajul PANCREATITEI este similar cu cel al diabetului şi al hipoglicemiei. In plus, apar mânia şi sentimentul de frustrare.

Mesajul pe care îl primeşti prin intermediul problemelor de pancreas este următorul: încetează să mai crezi că ai nevoie

de un stimulent exterior pentru a te simți bine, pentru a fi tu însăți. Intră în contact cu propriile dorințe și necesități și pleacă în căutarea lor. Acesta va fi un stimulent important.

Funcția SPLINEI este de a produce hemoglobina, pigmenții biliari, anticorpii. O problemă în ce o privește arată faptul că bucuria nu circulă bine în viața ta. Pentru a cunoaște această bucurie, trebuie să-ți accepți dorințele și să le exprimi în loc să te simți vinovată din cauza lor. Oamenii care au probleme de acest gen se simt ușor deprimați, își fac griji exagerate în ceea ce privește detaliile și devin obsedați de o idee, ceea ce le răpește toată bucuria. Paradoxal, ei râd de multe ori, ca și cum viața n-ar fi pentru ei decât un joc, când, în realitate, este o dramă!

MONONUCLEOZA apare deseori la cineva care se simte foarte vinovată și și-a atras această boală pentru a-și lua concediu și a-și permite niște lucruri în plus. Semnificația bolii are o legătură directă cu problemele de splină, care își mărește volumul. Mononucleoza apare și la cineva care deseori îi subapreciază pe ceilalți, subapreciază viața în general și găsește mereu ceva de zis împotriva celorlalți, criticându-i constant în sinea sa. Această persoană ar avea interesul să se vadă prin intermediul celorlalți și să-și dezvolte dragostea de viață.

A PATRA ZONĂ: ZONA INIMII

Zona inimii cuprinde cele douăsprezece vertebre dorsale (toracale) care încep din mijlocul spatelui și urcă până la ceafă, în față, acoperă zona cuprinsă între baza sânilor și baza gâtului. Energia inimii trebuie dirijată către dragoste și compasiune și nu către critica de sine sau a celorlalți. Cu cât ne criticăm mai mult pe noi înșine, cu cât îi criticăm mai mult pe alții, cu atât mai mult va fi afectată această regiune. Energia inimii este și energia iertării de sine, a iertării celorlalți.

Toate problemele legate de inimă exprimă lipsa bucuriei. Persoana afectată crede foarte mult în importanța străduaniei și se simte deseori stresată. în multe cazuri, e vorba de cineva care trăiește sentimente de frustrare, o persoană care simte

nevoia să iubească pe cineva pentru a fi fericită, în loc să iubească, pur şi simplu, pentru că e fericită. Aceste probleme exprimă mesajul că persoana respectivă nu îşi respectă nevoile afective. Ar trebui să se bucure mai mult de viaţă, să trăiască dragostea şi fericirea, să se ierte pe sine însăşi şi să-i ierte şi pe ceilalţi.

ANGOASA resimţită în regiunea pieptului şi a inimii se manifestă la o persoană care nu se iubeşte îndeajuns şi care depinde de altcineva pentru a se simţi iubită. Trăieşte această nelinişte fie în urma pierderii persoanei de care depindea, fie datorită fricii de a nu o pierde. Cum nu primeşte fericirea pe care o aşteaptă, trăieşte un profund sentiment de frustrare. Inima sa îi spune: „Iubeşte-te mai mult pe tine însăţi, fă-ţi mai multe complimente. încearcă să-ţi vezi mai curând calităţile decât defectele. Astfel, nu vei mai avea nevoie de alţii pentru a şti că eşti demnă de a fi iubită".

ANGINA PECTORALĂ reprezintă o insuficienţă a debitului sanguin în zona inimii. Semnificaţia ei este faptul că persoana afectată pune la inimă tot ce face şi nu se bucură îndeajuns. Astfel, bucuria nu mai circulă liber. Mesajul? Nu mai lua viaţa atât de în serios!

Când cineva are PALPITAŢII, este vorba, pur şi simplu, despre inima sa care îi reclamă atenţia. Aceasta îi semnalează că ar fi bine să-şi facă mai mult timp pentru a se ocupa de propria persoană şi să nu se mai creadă lipsită de importanţă. Pe scurt, mesajul este următorul: „Iubeşte-te mai mult, fă-ţi complimente în loc să te critici".

ARITMIA este o iregularitate a ritmului cardiac. Mesajul este acelaşi cu cel al problemelor inimii; în plus, persoana respectivă are o atitudine inconstantă - adică bucuria de a trăi circulă într-un mod neregulat, prezintă vârfuri şi căderi. Ar trebui să înveţe să se iubească, să-şi dea dreptul să aibă aceste vârfuri şi căderi!

O CRIZĂ CARDIACĂ este consecinţa unei vieţi trăite cu ideea că banii şi/sau puterea trebuie să aibă prioritate în raport cu bucuria şi dragostea. Inima strigă: „Ajutor! Nu mai vreau să trăiesc o asemenea viaţă! Vreau să iubesc şi să fiu iubită!".

RĂUL LA STOMAC sau GREȚURILE reprezintă „răul de viață". Această indispoziție se manifestă la cineva care se teme că o situație prezentă îi va afecta, în viitor, viața sau bucuria de a trăi. Exemplu: femeia însărcinată.

ATEROSCLEROZA reprezintă o îngroșare progresivă a arterelor, apărută la cineva care încearcă să fie dur, opune rezistență și e foarte tensionat. Corpul îi transmite să nu mai simtă decât binele din el și din jurul lui și să se dăruiască vieții cu bucurie și flexibilitate.

Persoana afectată de DURERI ÎN PARTEA DE SUS A SPATELUI are, în general, multe pretenții de la ceilalți, ceea ce o face să trăiască sentimente de mânie. Ar avea nevoie să se exprime și să ceară ceea ce dorește, în loc să-și reprime furia. Nu se simte capabilă să se susțină pe ea însăși din punct de vedere afectiv. Crede că dacă oamenii ar iubi-o mai mult, ar face cutare sau cutare lucru pentru ea. Un exemplu? O mamă care spune: „Eu fac totul în casa asta! Spăl rufele, fac curățenie etc. în schimb, ei ar trebui să facă asta și asta...". în plus, se crede responsabilă de fericirea întregii familii și găsește că asta e foarte greu de suportat. Poate fi vorba și despre soțul care spune: „Muncesc toată săptămâna, nu fumez, nu beau, nu-mi înșel nevasta! îi dau tot salariul de fiecare dată! în schimb, ea ar trebui să fie așa și pe dincolo...". Iată ce înseamnă să aștepți un sprijin în viața ta afectivă. Prin aceste mesaje, corpul ne spune că trebuie să învățăm să iubim: pe noi înșine și pe ceilalți. Ne spune să acceptăm că facem totul pe măsura cunoștințelor noastre, că fiecare acționează așa cum știe mai bine și nu trebuie să ne pierdem timpul criticându-i sau judecându-i pe cei din jur. De asemenea, ne îndeamnă să ne formulăm cererile cu mai multă claritate și să acceptăm că nu e nimic rău în a cere ajutorul celorlalți la nevoie.

DURERILE DE UMERI apar atunci când simțim o mare încărcătură afectivă pe umeri sau când ne credem responsabili de fericirea celorlalți. în general, persoana care are dureri de umeri și în partea de sus a spatelui ia asupră-și o povară ce nu-i aparține! Se simte responsabilă de rezolvarea

problemelor care îi privesc pe alţii, când, în realitate, ar trebui să le dea mai multă libertate, să-i lase să se ocupe singuri de propria lor fericire. Durerea de umeri este, de asemenea, legată de nesiguranţa în ce priveşte viitorul, care e resimţit ca o povară. Trăind momentul prezent, ne putem elibera de acest rău.

Ne folosim braţele pentru a lucra, pentru a-i îmbrăţişa pe alţii sau pentru a „îmbrăţişa" o nouă situaţie. DURERILE DE BRAŢ pot fi, deci, un semnal că persoana afectată nu munceşte cu dragoste. Poate e vremea să se orienteze spre altceva, care îi oferă o motivaţie mai puternică, sau să încerce să vadă părţile bune ale muncii pe care o face în prezent şi să investească în ea mai multă dragoste, pentru a transforma neplăcerea într-o reuşită.

De asemenea, e posibil ca ea să se regăsească faţă în faţă cu o situaţie nouă, greu de acceptat. Braţele îi spun să vină în întâmpinarea acestei situaţii cu dragoste şi încredere. Durerile de braţe pot comunica şi faptul că persoana respectivă nu-şi foloseşte îndeajuns braţele pentru a-i „îmbrăţişa" pe ceilalţi, pentru a le arăta dragostea sa. De exemplu, unui tată îi poate fi uneori dificil să-şi îmbrăţişeze fiul, să-i mărturisească fizic afecţiunea sa. Dacă începe să-şi folosească braţele pentru a-i îmbrăţişa pe alţii, aceasta îl poate ajuta să-şi rezolve anumite probleme de acest gen.

Durerea de braţ poate să apară şi la cineva care are îndoieli cu privire la capacitatea sa de a realiza ceva. Atunci braţele sale îi transmit mesajul: „N-ai de gând să nu te mai îndoieşti de capacităţile tale?". Se poate întâmpla ca o durere de braţ să afecteze pe cineva care se teme să nu mai fie „mâna dreaptă" a cuiva sau să nu fie la înălţime în calitatea sa de „mână dreaptă" a cuiva. E foarte important ca respectivul să verifice dacă teama sa este întemeiată. Dacă te frământă această problemă, imaginează-ţi că observi pe altcineva făcând munca ta. Privind scena ca un observator imparţial, îţi vei da seama că faci foarte bine tot ceea ce faci. Pentru ca întreaga zonă a inimii să fie în armonie, cum braţele sunt situate chiar pe axa inimii, întotdeauna trebuie să te admiri şi nu să te critici.

O BURSITĂ este provocată de o furie reprimată. Pe cine vrei să lovești? întreabă-te: dacă n-ai mai avea brațul respectiv, ce ai fi împiedicat să faci? Răspunsul te va ajuta să înțelegi mai bine cauza. Cel mai adesea, boala aceasta e legată de muncă. Corpul îți spune să te adaptezi la situațiile și la colegii de muncă și să găsești bucurie în asta.

Coatele reprezintă partea flexibilă a brațelor. O DURERE LA NIVELUL COATELOR este adesea un indiciu al lipsei de flexibilitate a cuiva în modul său de a face față unei noi situații. Această lipsă de flexibilitate poate proveni din teama de a fi dată la o parte. Teama te împiedică să te implici, să rezolvi această situație.

Ne folosim de mâini pentru a atinge, a lua, a dărui, a primi, a munci. Atunci, dacă ai o problemă cu MÂINILE, observă ce faci în prezent. Mâinile tale se bucură de ceea ce faci? După cum ai constatat, brațele și mâinile reprezintă prelungirea zonei inimii. Atunci trebuie să ne folosim de ele pentru a manifesta mai multă dragoste, atât față de ceilalți, cât și față de noi înșine. Partea stângă este legată de „a primi". Primești cu dragoste sau te gândești că va trebui să dai ceva în schimb? Primești spunându-ți că celălalt se așteaptă să primească ceva de la tine? Trebuie să primești și să accepți tot ce ți se întâmplă ca pe ceva care ți se datorează, ceva la care ai dreptul. Ai dreptul să primești fericirea. Partea dreaptă este legată de „a dărui" și trebuie să te folosești de ea în același mod: fără așteptări, din toată inima. Inima e cea care dăruiește, dar trebuie să te folosești de mâini pentru a o face efectiv. Când dai ceva, fă-o fără să aștepți ceva în schimb, fără să aștepți mulțumiri. Fă-o pentru că îți aduce bucurie faptul de a dărui ceva, de a face plăcere cuiva. Mâinile, pentru a fi fericite, trebuie să atingă cu dragoste, să facă ceva plăcut - de exemplu, să cânte la un instrument muzical.

O problemă în ce^privește ÎNCHEIETURILE indică o lipsă de flexibilitate. îți sugerez să verifici care e principala activitate realizată cu mâna respectivă, pentru a afla de unde provine această problemă. în plus, dacă e vorba de mâna

dreaptă, aceasta poate denota o lipsă de flexibilitate în felul tău de a dărui, iar dacă e implicată mâna stângă, în felul tău de a primi.

Un blocaj al funcţiilor normale ale **tunelului carpian,** situat la nivelul încheieturii, se manifestă în special la persoanele care fac sau ar dori să facă ceva cu mâinile pentru a-şi dovedi propria valoare. Se forţează prea mult încercând să-şi depăşească propriile limite. Ar avea interesul să-şi descopere valoarea personală în loc să creadă că valoarea lor e direct dependentă de ceea ce fac cu mâinile.

O problemă la **degete,** un deget rănit, bătături sau umflături pe degete - toate acestea indică îngrijorare în legătură cu unele detalii privind momentul prezent. Semnificaţia diferă în funcţie de degetul afectat. O problemă la **degetul mare** este legată de un exces de activitate mentală, de nelinişte. Mesajul? Să luăm lucrurile mai uşor, fără să dramatizăm situaţia. O problemă în ceea ce priveşte **degetul arătător** sau indexul indică orgoliu şi teamă. După cum se ştie, o persoană care dă ordine sau încearcă să-şi facă înţeles punctul de vedere arată adesea cu indexul către interlocutorul său. Când face aceasta cu intenţia să-1 schimbe pe celălalt, poate apărea o durere **la** degetul respectiv. Aceasta ascunde deseori frică. Mesajul este: „încetează să mai cauţi să ai dreptate îh ceea ce priveşte detaliile fără importanţă!". **Degetul mijlociu** reprezintă furia şi sexualitatea. Problemele legate de el indică o furie în privinţa vieţii sexuale şi multe griji pentru nimic. **Inelarul** reprezintă unirile şi amărăciunea. Acest deget poartă de obicei inelul de logodnă şi verigheta. Dacă apare o suferinţă la acest deget, este un semn că te întristează un aspect al vieţii tale afective. Această tristeţe e legată de detalii pentru care nu trebuie să-ţi faci atâtea griji. Problemele la **degetul mic** indică faptul că trăieşti unele emoţii în ceea ce priveşte familia. Aşadar, în această direcţie trebuie să-ţi îndrepţi atenţia. Dar aceste emoţii pot avea nişte cauze destul de banale, nesemnificative.

UNGHIILE reflectă energia şi sentimentul de protecţie pe care îl ai faţă~d!Te\^imentele~**6**rm anturajul tăuTDacâ

observi starea unghiilor tale, vei deveni conştientă de starea prezentă a energiei tale. UNGHIILE SFĂRÂMICIOASE sunt un semn al inconstanţei acestei energii, care prezintă vârfuri şi caderTDacă **unghiile** sunt **moi,** aceasta denotă laşitate inter rioară. A-ţi roade **unghiile** indică un sentiment de frustrare. Acesta provine, în general, din supărarea faţă de un părinte, supărare care vine încă din copilărie şi care lasă impresia că nu poţi trăi viaţa pe care ţi-ai fi dorit-o. Când cineva trece printr-o situaţie care îl face să-şi retrăiască frustrarea din tinereţe, atunci începe să-şi roadă unghiile. Iată încă un mesaj care spune că trebuie să facem totul cu dragoste, plăcere şi bucurie şi nu trebuie să ne apărăm de oricine.

Problemele la **sâni** sunt legate de aspectul matern al fiinţei, indiferent de sex. Apar la cele sau cei care se comportă ca nişte cloşti (există şi mulţi bărbaţi care au această tendinţă), vor să-i protejeze excesiv pe cei pe care-i iubesc, nu-i lasă să acţioneze după gustul lor, îi dirijează tot timpul. Multe fete, o dată devenite adulte, devin mamele propriilor mame. Ele au impresia că aceasta e ca un copil care trebuie protejat şi dirijat. Sunt şi multe femei care au un comportament matern faţă de soţii lor: „Imbracă-te aşa!", „Nu mai mânca atât!", „Bei prea mult!". Se poate întâmpla, de asemenea, ca o asemenea femeie să se dirijeze prea mult pe sine însăşi, ca şi cum ar deveni propria sa mamă. Sânii care prezintă întărituri dureroase transmit mesajul: „Cu cine eşti atât de dură în prezent?". Aceste probleme sunt un avertisment din partea corpului tău pentru a lăsa deoparte atitudinea ta maternă, pentru a învăţa să te iubeşti şi să-i laşi pe ceilalţi să acţioneze după propria voinţă, potrivit propriei noţiuni despre fericire.

PIEPTUL e legat de familie. O persoană care simte o mare nevoie de afecţiune şi tandreţe are, în general, dorinţa de â se ghemui la pieptul cuiva. Poate *ti* vorba de cineva care îşi doreşte foarte mult să dăruiască, dar se reţine, de teama unui abuz. Mesajul primit este: „Nu te mai feri! Dă-i drumul, dăruieşte! Dacă ai nevoie de tandreţe şi afecţiune, n-ai decât să dăruieşti, şi le vei primi în schimb".

Celelalte probleme legate de centrul cardiac, în special de zona inimii, sunt PROBLEMELE DE CIRCULAȚIE. Acestea sunt legate de sânge, care simbolizează bucuria de a trăi. Sângele tău reprezintă tot ceea ce ești, tot ce trăiești. Atât alimentația fizică, cât și tot ce trăiești pe plan emoțional și mental au un rol important în formarea sângelui. Dacă trăiești sentimente de tristețe, frică, furie sau te critici pe tine însăți, aceasta îți afectează sângele, produce anemie și îl umple de toxine. Când nu ai o circulație bună, înseamnă că dragostea nu circulă îndeajuns în viața ta. E posibil ca în viața ta socială circulația să se desfășoare mai greu, să nu-ți dai dreptul la o viață socială care ți-ar aduce bucurie. Poate fi vorba și de ideile care nu circulă destul de liber, tot din cauza lipsei de bucurie care te face să le blochezi.

O problemă în ce privește nivelul de COLESTEROL în sânge indică un blocaj la nivelul bucuriei de a trăi. Persoana afectată, în timpul copilăriei, nu s-a simțit iubită de unul dintre părinți: mai ales părintele care o hrănea, adică mama sau persoana care juca rolul de mamă. Respectivul avea impresia că nu primea destulă hrană (atât din punct de vedere fizic, cât și psihic). Credea că faptul de' a se hrăni însemna a fi iubit. In mod inconștient, această lipsă de dragoste a determinat-o să caute dragostea la ceilalți. Astfel, ea nu-și dă seama că lipsa bucuriei de a trăi se bazează pe propria percepție a formei de dragoste pe care o primea de la părintele în cauză. Mesajul este clar: trebuie să-și schimbe punctul de vedere, să-și deschidă inima față de dragostea pe care o primea de la părintele respectiv și să lase bucuria să circule liberă prin venele sale. Unul din mijloacele de a atinge acest scop este să intre în contact cu dorințele copilului din sine. Această problemă apare și la o persoană care nu îndrăznește să-și exprime din plin un talent. își face atâtea griji încât folosirea acestui talent îi răpește bucuria pe care ar putea-o găsi în manifestarea lui. Crede că, având un talent într-un anumit domeniu, nu are dreptul să se însele.

LEUCEMIA sau CANCERUL SÂNGELUI se manifestă la cineva care se devalorizează sau se simte devalorizat

într-un mod copilăresc. Această boală apare deseori la un copil care nu s-a simțit dorit sau credea că nu aparține familiei sale. Această credință îi răpește bucuria de a trăi în lumea fizică și îi trezește dorința de a se întoarce în lumea sufletului. Se poate chiar întâmpla ca acest copil să-și dezvolte o ură inconștientă față de unul dintre părinți.

Una din principalele probleme de circulație este TROMBOZA CORONARIANĂ, care reprezintă coagularea sângelui în interiorul unei artere sau vene. Această problemă este caracteristică unei persoane care se simte singură, îi este frică și crede că nu va reuși să depășească niciodată dificultățile care-i stau în cale. Bucuria îi lipsește, practic, cu desăvârșire și sângele (viața!) are tendința de a se solidifica, de a înceta să mai circule.

HIPERTENSIUNEA ARTERIALĂ provine dintr-o tulburare emoțională de origine îndepărtată. Trăind prea multă vreme aceleași emoții, ele se amplifică și viața devine din ce în ce mai dramatică. Se regăsește deseori la cineva care își înghite furia. Se poate manifesta și la cineva care este centrat excesiv pe intelect, pe imaginație, care gândește prea mult și astfel își pierde energia, trăind prea multe emoții. Aceasta are ca efect tulburarea sângelui. Corpul îi spune să se calmeze, să nu mai dramatizeze si critice atât.

HIPOTENSIUNEA ARTERIALĂ este contrariul hipertensiunii. Apare la cineva care se simte învins înainte de a începe lupta și vrea să oprească totul, spunând: „N-o să meargă, n-o să ducă la nimic!". Această persoană își reduce rapid nivelul de energie vitală pentru că nu se simte în stare să poarte pe umeri evenimentele din viața sa. Și-a pierdut curajul și nu mai vrea să-și asume nici o răspundere. Dimpotrivă, se poate întâmpla ca la unele persoane hipotensiunea, dacă nu e prea accentuată, să fie normală. Dacă ai o ușoară hipotensiune, dar te simți în plină formă, nu ai tendințe depresive și nici dorința de a abandona totul, înseamnă că aceasta e tensiunea normală pentru tine și nu-ți afectează calitatea vieții.

SUGHIȚUL frecvent și îndelungat este o experiență foarte dezagreabilă pentru cel afectat. Ceea ce persoana respectivă

trăiește în acest timp în interiorul său este, de asemenea, foarte dezagreabil. Se simte revoltată și se judecă cu asprime. Există în ea un.zgomot pe care nu-l poate opri. Acesta reprezintă incapacitatea de a opri mecanismul gândirii. Atunci, tot sistemul este perturbat. Soluția constă în a se calma, a încerca să vadă evenimentele cu mai multă detașare și, dacă e nevoie, să caute ajutor pentru a învăța să-și pună ordine în idei.

O persoană care suferă de HIPER VENTILAȚIE opune multă rezistență față de schimbare. Ii e teamă de tot ce e nou și n-are încredere în ce se întâmplă în prezent. Corpul îi spune să respire normal și să se abandoneze procesului vieții.

PROBLEMELE RESPIRATORII (ASTM, FEBRĂ DE FÂN etc.) sunt o indicație că persoana afectată se sufocă. Nu ceilalți o fac să se simtă astfel. Ea însăși se lasă sufocată de propria impresionabilitate. îi lasă pe ceilalți să-i facă tot felul de lucruri pe care ea nu vrea să le facă sau se lasă ușor influențată să-și schimbe ideile, ceea ce îi dă impresia că se sufocă. Pentru a se revolta împotriva acestei situații, e gata să facă orice, chiar să se sufoce. Pentru ea, e un mod de a-i manipula pe ceilalți. Dacă indispoziția apare mereu în aceeași perioadă, cum e cazul febrei de fân, înseamnă că există o cauză profundă mereu prezentă și persoana afectată s-a autocondiționat s-o manifeste în mod periodic. E vremea să-și reclame propriul spațiu vital și să nu mai facă atâtea doar pentru a fi iubită de ceilalți. Trebuie ca mai întâi să învețe să se iubească și să se deschidă față de tot ce e bun și frumos în viață.

APNEEA, oprirea respirației, indică o oprire a vieții. Persoana care are această problemă trebuie să verifice în ce condiții se produce. Dacă se întâmplă în stare de repaus/odihnă, înseamnă că persoana blochează circulația vieții (oxigenul) pentru că ține prea mult la vechile sale obiceiuri (dioxid de carbon) atunci când se odihnește. Ar fi bine să-și schimbe atitudinea față de odihnă.

ASFIXIA e cauzată de obstrucția căilor respiratorii. Se produce la cineva care păstrează în sine o frică profundă, provenind din copilărie. E vremea ca persoana respectivă să-și

ia viaţa în propriile mâini, să uite trecutul şi să aibă încredere în viaţă, care are grijă de nevoile tuturor.

PROBLEMELE DE PLĂMÂNI survin la cineva care nu ştie să inspire viaţa, nu ştie să-şi găsească interesul în activităţile pe care le desfăşoară, crede că nu merită să trăiască din plin. Se teme de moarte - o teamă, în general, inconştientă. Orice incident care simbolizează moartea cuiva sau a ceva o face să retrăiască această teamă inconştientă şi angoasantă. Ar trebui să-şi aducă aminte că orice moarte dă naştere la ceva nou. Când e vorba de un EMFIZEM PULMONAR, acesta indică nemulţumire. Persoana suferindă trebuie să înveţe să-şi dorească fericirea în loc să aştepte ca alţii să o facă fericită. Trebuie, de asemenea, să înveţe să-şi creeze bucuria, nu să aştepte s-o primească de la ceilalţi.

PNEUMONIA se manifestă la o persoană obosită de viaţă şi de responsabilităţi. Trăieşte cu uşurinţă emoţii şi e posibil să se simtă disperată faţă de un aspect al vieţii sale. Mesajul primit de la corpul său: să se bucure mai mult de viaţă şi să vadă tot ce e frumos, să găsească bucuria în tot ce face, în fiecare clipă.

în ce priveşte BRONŞITA, ea îşi are originea într-un mediu familial greu de suportat fie din cauza lipsei de comunicare, fie din cauza certurilor în exces. Persoana afectată se simte lăsă, descurajată de viaţă. Ar fi timpul să înveţe să creeze dragostea şi bucuria în viaţa sa de fiecare zi şi să nu mai depindă de ceilalţi pentru a fi fericită. Mesajul pentru ANGINA DIFTERICĂ este acelaşi ca pentru bronşită.

Problemele de AEROFAGIE se manifestă la cineva care înghite prea mult aer. Cum aerul este simbolul vieţii, această persoană crede că trebuie să le dea viaţă altora devenind, de exemplu, cel care-i face pe ceilalţi să râdă când se află într-un grup. Această credinţă o face să trăiască sentimente de anxietate pentru că, într-un fel, se forţează să fie altcineva. în loc să respire aerul, pur şi simplu, adică să aspire viaţa în mod natural fiind ea însăşi, persoana respectivă înghite aer în exces crezând că asta îi va da energia necesară pentru a deveni

altcineva. Ar trebui să-şi dea dreptul să fie şi să acţioneze potrivit cu ceea ce este.

A CINCEA ZONĂ: ZONA GÂTULUI

Această zonă se întinde între baza gâtului şi gură. în această parte a corpului, energia trebuie folosită pentru a exprima creativitatea. Puterea de a crea se situează de fapt mai jos, în regiunea centrului sacral. Dar energia utilizată pentru a exprima această putere în lumea fizică provine din zona gâtului. Aceasta nu reprezintă altceva decât energia centrului sacral, transmutată pentru a putea urca spre centrul „fiinţei", care se va exprima astfel prin intermediul acestei energii. Este energia folosită pentru a vorbi şi pentru tot ce are legătură cu producerea de sunete. Calitatea sa optimă se manifestă atunci când nu exprimăm decât adevărul. în urma utilizării corecte a acestei energii, omul începe să obţină o abundenţă de rezultate şi are impresia că trăieşte miracole! Graţie acestei energii, avem certitudinea că tot ce ni se întâmplă are o soluţie. Când accepţi că toate situaţiile, toate persoanele cu care te confrunţi au fost create de tine în vederea creşterii personale, a dezvoltării conştiinţei de sine, este un semn că foloseşti în mod corect această energie. Cu cât omul este într-un contact mai strâns cu „fiinţa" sa, cu „eul superior", cu atât mai puţin se simte singur. Atunci când folosim numai energia de bază, acea energie materială mai condensată, ne simţim singuri şi ne e greu să credem că problemele noastre au o soluţie. Pe măsură ce ne dezvoltăm nişte vibraţii mai înalte şi energia devine mai subtilă, începem să ne simţim tot mai aproape de Dumnezeu. Atunci ştim că nu vom fi niciodată singuri.

în această zonă se situează ultimele şapte vertebre ale coloanei, şi anume vertebrele cervicale. Acestea se află în partea din spate a gâtului, de-a lungul cefei. Zona gâtului ne transportă spre dimensiunea mentală a fiinţei umane. Problemele din această zonă sunt legate de felul nostru de a gândi,

spre deosebire de cele din zona plexului solar şi a inimii, care erau legate de sentimente.

Printre problemele legate de GAT se numără şi aşa-numitul TORTICOLIS, o rigiditate a gâtului - cu alte cuvinte, o lipsă de flexibilitate. Persoana care suferă de acest lucru nu e dispusă să vadă într-o situaţie decât interesul propriu. Nu vrea să vadă în cineva sau în ceva un lucru care ar putea s-o ajute în evoluţia sa sau prin intermediul căruia ar putea învăţa ceva nou. De asemenea, îi este dificil să privească înapoi, în trecut, din cauza atitudinii sale negative care o determină să spună sau să gândească: „Ar fi trebuit" sau „N-ar fi trebuit". Un torticolis apare deseori şi în situaţii de confuzie, când persoana ar avea interesul să pună la punct nişte lucruri împreună cu cineva, dar nu îndrăzneşte s-o facă. în sinea sa, speră ca lucrurile să se rezolve de la sine. în această situaţie, gâtul devine rigid. Când durerea te împiedică să mişti capul în mai multe direcţii, corpul te sfătuieşte să priveşti cu multă atenţie momentul prezent şi să apreciezi lucrurile frumoase pe care le-ai creat până acum. Când ţi-e greu să întorci capul într-o parte şi alta, adică să faci semnul „nu", corpul te întreabă: „Cui sau cărei situaţii îţi este greu să-i spui nu?". Dacă durerea te împiedică să faci semnul „da", mesajul este acelaşi, dar înlocuind cuvântul „nu" cu cuvântul „da". Este timpul să priveşti lucrurile în faţă şi să acţionezi în consecinţă.

Durerile de CEAFA îi indică persoanei afectate faptul că îi este greu să-şi accepte şinele superior, să-şi creeze propria viaţă fără a-şi face griji în legătură cu părerile celorlalţi. Este vorba de o persoană care visează mult, dar nu trece la acţiune. Are convingerea că dacă ar şti mai multe ar putea acţiona mai uşor. Mesajul? Recunoaşte din plin valoarea propriului eu şi nu ezita să te exprimi, chiar în prezenţa persoanelor care aparent sunt „mai bune cunoscătoare". în plus, încetează să mai crezi că nu eşti utilă.

DUREREA DE GÂT este semnul unei furii neexprimate, care poate avea una din următoarele cauze: fie te împiedici să spui ceva pentru că ţi-e teamă să faci rău, fie crezi că nu e bine

s-o spui și ți-e teamă de consecințe. în ambele cazuri, te simți furioasă gândindu-te la ceea ce ai de spus. Prin intermediul acestei probleme, corpul îți transmite că e timpul să te exprimi față de persoana în cauză, dar nu pentru a-i demonstra ceva, a o acuza sau a o pedepsi; trebuie să-i vorbești cu dragoste, să înțelegi și să accepți punctul ei de vedere. Această indispoziție poate apărea și atunci când ești supărată fiindcă ai uitat să-i spui ceva cuiva. în acest ultim caz, corpul îți spune să te ierți pe tine însăți, deoarece ai făcut așa cum știai mai bine. Când, pe lângă durerea de gât, apare și o dificultate în a înghiți, pune-ți întrebarea: „Ce parte din viața mea prezentă mi se pare prea greu de «înghițit»? Trebuie să-ți schimbi atitudinea față de această parte din viața ta.

Problemele cu amigdalele au un sens metafizic similar problemelor de gât. AMIGDALITA, ca și toate bolile a căror denumire se termină în „ită", indică multă furie în legătură cu anumite evenimente din viața ta.

Cauza unei LARINGITE sau a PIERDERII VOCII este aceeași cu cea a durerii de gât, cu diferența că ceea ce ai de spus este adresat unei persoane care pentru tine reprezintă autoritatea. Nu îndrăznești să-ți exprimi părerea față de cineva din anturajul tău, din teama de a nu fi luată în râs sau de a nu fi înțeleasă. Unele persoane care au această problemă recurg chiar la tot felul de subterfugii pentru a nu fi nevoite să vorbească cu persoana în cauză. Soluția este să-ți recunoști frica și apoi să găsești curajul necesar pentru a spune ce ai de spus. Vei descoperi că frica te-a făcut să exagerezi problema. Mesajul: spune-ți părerea!

Bolile GLANDEI TIROIDE se referă la exprimarea creativității. Glanda tiroidă este legată de centrul energetic al gâtului și îndeplinește o funcție foarte importantă pentru corp. Viața noastră n-ar fi posibilă fără hormonii secretați de această glandă, hormoni ce controlează metabolismul general al corpului uman. Glanda tiroidă produce iodul, un antiseptic foarte puternic care ajută la alungarea „dușmanilor" din corp, iar regiunea gâtului unde e situată este extrem de importantă,

pentru că face legătura între latura fizică şi latura spirituală a fiinţei, între corp şi spirit. Capul comandă şi corpul execută. Dacă trupul nu răspunde la comenzile capului, rezultatul este o lipsă de armonie. în prezent, orgoliul ne împiedică deseori să observăm adevăratele noastre nevoi. Persoana care are impresia că a înghiţit întotdeauna ultragiile venite din partea celorlalţi şi care se consideră o victimă a nedreptăţii poate avea probleme cu glanda tiroidă. Victima îşi creează numai probleme în viaţă pentru a-şi justifica „rolul". Gâtul îi comunică să-şi utilizeze creativitatea pentru a crea, în loc de probleme, lucruri minunate.

HIPERTIROIDIA reprezintă o activitate excesivă a glandei tiroide. Se regăseşte la o persoană care creează tot felul de lucruri în viaţa sa, dar acestea nu sunt neapărat cele potrivite. Prin urmare, se naşte multă furie şi ură împotriva a tot ce o împiedică să facă ceea ce vrea cu adevărat. Persoana respectivă are convingerea că trebuie să urmeze toate sfaturile primite. Prin intermediul acestui mesaj, corpul îi dă următorul avertisment: „A venit vremea să înveţi să discerni între sfaturile primite şi să-ţi creezi propria viaţă".

GUŞA este un semn de hiperactivitate a glandei tiroide. Deseori se dezvoltă la cineva care simte angoasă sau furie, deoarece vrea cu orice preţ să-şi impună voinţa, dar nu reuşeşte. Ar avea interesul să exprime ce vrea să facă în viaţă în loc să aştepte ca alţii să-i dea „liber".

HIPOTIROIDIA, o insuficienţă tiroidiană, este un avertisment serios pentru persoana afectată. Prin intermediul acestei boli este sfătuită să-şi exercite creativitatea, să-şi creeze propria viaţă. Creativitatea poate fi exercitată prin tot felul de mijloace, indiferent dacă sunt de natură literară, muzicală, din domeniul artelor vizuale sau altele. Problemele de hipotiroidie pot fi şi rezultatul incapacităţii de a face faţă unei situaţii repetitive de comunicare cu cineva-apropiat.

DIFTERIA începe la nivelul gâtului şi constituie un mesaj important la acest nivel legat de exprimare. Se regăseşte la o persoană având mari dificultăţi de comunicare cu cei din

jur, deoarece a „înghiţit" tot ce i-au servit ceilalţi, dar nu şi-a exprimat nevoile.

Problemele de la nivelul GURII sunt, de asemenea, legate de felul de a gândi. Indiferent dacă e vorba de o ulceraţie sau altă problemă, mesajul transmis vrea să te ajute să înţelegi că ţi-e greu să accepţi o nouă idee. Poate fi vorba şi despre gânduri nepotrivite faţă de tine însăţi sau faţă de altcineva, gânduri pe care le nutreşti de multă vreme.

Când apare o durere de LIMBA, pune-ţi următoarea întrebare: „Dacă n-aş mai avea limbă, ce n-aş mai putea să-mi permit din ceea ce-mi place să fac?". Primul răspuns care-ţi vine în minte îţi va arăta încotro să-ţi îndrepţi atenţia. Limba îţi serveşte pentru a vorbi, pentru a gusta. Poate îţi foloseşti limba pentru a spune lucruri pe care apoi le regreţi? Sau pentru a mânca lucruri care apoi îţi fac rău? Poate fi vorba şi de un sentiment de vinovăţie de natură sexuală! Eşti cu adevărat vinovată în aceste cazuri? Sau ai procedat aşa cum ai ştiut mai bine?

RESPIRAŢIA URÂT MIROSITOARE (vorbesc despre cea constantă, nu despre cea care apare ocazional în urma consumului de ceapă sau usturoi crud!) indică o persoană cu gânduri de răzbunare sau de furie. Aceste gânduri, de care îi este ruşm&jjunt ca o soluţie acidă care o arde îh interior. Poate îi vorba de nişte gânduri ascunse, llfmveTTnăm^^ fi bine să i se spună că are această problemă, fiindcă poate fi atât de veche încât ea nu-şi mai dă seama. Faptul de a şti îi va permite să se exprime faţă de persoana ce constituie obiectul acestor gânduri nepotrivite şi să îi ceară iertare.

Dinţii sunt legaţi de capacitatea de decizie. O DURERE DE DINŢI arată că în prezent trebuie să iei nişte hotărâri, dar ţi-e teamă de eventualele consecinţe. Corpul îţi spune că nu e bine să-ţi foloseşti imaginaţia pentru a-ţi provoca singură teamă. Dacă sunt afectaţi dinţii din partea stângă, lucrurile pe care trebuie să le hotărăşti nu sunt calculate în avans, nici cu totul conştiente, ci mai curând instinctive. Dacă durerea se manifestă în partea dreaptă, aceasta indică o decizie mai conştientă, mai voluntară.

SCRÂȘNITUL DIN DINȚI indică o furie interioară reținută, lacrimi reprimate și multă tensiune nervoasă.

Problemele legate de GINGII indică faptul că ți-e greu să pui în aplicare deciziile luate. Nu prea știi încotro să o iei, te simți în nesiguranță. Corpul îți transmite să treci la acțiune, fără să-ți fie teamă de greșeli, deoarece totul nu este decât o experiență. GINGIILE CARE SÂNGEREAZĂ indică o stare de nefericire în urma deciziilor luate.

PIOREEA, o afecțiune a gingiilor, transmite același mesaj (vezi probleme cu gingiile), dar în plus apare și furia.

GINGIVITA are aceeași semnificație ca pioreea.

O persoană ce are probleme cu MAXILARELE resimte un exces de furie sau de ranchiună. Poate fi vorba chiar de o dorință de răzbunare. Dar nu spune nimic, ține totul în sine și „rumegă" o dorință neexprimată. în cazul BLOCĂRII MAXILARELOR, apare în plus dorința de a controla tot ce se întâmplă în jur, ceea ce provoacă sentimente reprimate.

Buzele au o legătură directă cu viața sexuală, cu exprimarea acesteia prin intermediul sexualității. Coșurile de la nivelul buzelor, sau HERPESUL BUCAL indică o judecată aspră a unei persoane de sex opus, cu tendința de a extinde această părere asupra tuturor reprezentanților săi. Un exemplu? FemeuTcare spuneT„BărbadiT Toți sunt Ia fel! Nu se gândesc decât la sex!" sau „întotdeauna vor să profite de femei!". Provocarea unui herpes bucal este o metodă de a evita sărutările. Dacă ai această problemă, e vremea să începi să-ți folosești gura pentru a exprima lucruri bune despre sexul opus în locul criticilor devalorizante.

O răceală este o indicație că, în prezent, în viața ta se petrec prea multe lucruri; aceasta îți creează confuzie mentală și o stare de iritare. Mesajul este următorul: „Calmează-te! Fă o listă cu toate lucrurile pe care le ai de făcut și ia-le pe rând, în ordinea priorității!". O răceală poate fi și rezultatul unei programări mentale a faptului că în fiecare an, într-o anumită perioadă, vei fi răcită. De fapt, de ce răceala este o boală atât de răspândită? Pentru că e foarte ușor să crezi că poți răci! Este

o credință populară foarte profund ancorată în conștiința colectivă. De asemenea, s-a demonstrat că răceala se poate instala mult mai ușor într-un organism slăbit și iritat din cauza consumului excesiv de came sau dulciuri.

Așa cum am menționat într-un capitol anterior, cineva se poate îmbolnăvi de GRIPĂ pentru a evita o situație foarte stresantă, pentru a-și lua concediu fiindcă simte că nu mai face față. Persoana care-și oferă această „plăcere" își permite astfel să se odihnească timp de câteva zile. In realitate, corpul său îi spune: „Dacă vrei să-ți iei concediu, poți s-o faci și fără să te îmbolnăvești! Afirmă-ți nevoile!". în plus, o gripă este deseori semnul că persoana în cauză nu se simte în stare să se confrunte pentru moment cu o situație sau cu o altă persoană. Ar fi mult mai înțelept să reglementeze situația cu persoana respectivă în loc să-și provoace o gripă!

TUȘEA arată că, la nivel inconștient, există ceva greu de acceptat; este vorba de ceea ce auzi din exterior sau de vocea ta interioară. E recomandabil să fii mai deschisă față de schimbare.

O persoană afectată de BÂLBÂIALĂ suferă de nesiguranță, în tinerețe, a păstrat mereu în sine ceea ce avea de spus, din teama de a nu fi respinsă. Interesul său ar fi să se deschidă mai mult și să-și permită să plângă.

A ȘASEA ZONĂ: ZONA FETEI

Zona feței, care corespunde centrului frontal, se întinde între baza nasului și frunte. în această regiune a corpului se găsește **glanda pituitară (hipofiza),** care stăpânește toate celelalte glande ale corpului uman. Energia acestei zone vibrează cu o intensitate foarte înaltă. Cu cât frecvența și intensitatea vibrației sunt mai ridicate, cu atât mesajele sunt mai subtile și mai greu de descifrat.

Așa cum am menționat mai înainte, intelectul se găsește în zona plexului solar, care este direct conectată la centrul frontal. Când cineva își folosește intelectul în mod excesiv,

aceasta afectează centrul frontal unde se găsește energia intuiției, energia inteligenței de „a ști că știi". Centrul frontal este, de asemenea, centrul energetic al darurilor psihice. O persoană care vrea să-și dezvolte rapid darurile psihice, luând parte la tot felul de cursuri sau citind cărți pe aceste teme, își poate dezechilibra complet glanda pituitară și întreaga zonă a capului. Este foarte important ca toate celelalte centre de energie să fie în armonie înainte de a trece la dezvoltarea specifică a centrului frontal. Cea mai bună metodă de a ne dezvolta darurile psihice este de a ne folosi simțurile din această zonă pentru a-l vedea, a-l auzi și a-l simți pretutindeni pe Dumnezeu.

O problemă a pielii cum este ACNEEA, de exemplu, este legată direct de individualitate. Fața este ceea ce ceilalți văd prima oară la noi, iar acneea indică faptul că persoana afectată nu se iubește pe sine însăși, nu știe să se iubească. Se iubește atât de puțin încât crede că nici ceilalți nu o pot iubi. Iată de ce îi respinge prin intermediul acestei probleme a pielii. Acneea este, de asemenea, un fel de a spune: „Nu vă amestecați în treburile mele!". Este vorba despre o persoană care se simte lezată în individualitatea sa. Această problemă se regăsește frecvent la adolescenții pe care unul din părinți încearcă să-i dirijeze prea mult. E posibil și ca adolescentul să se străduiască prea mult să semene tatălui pentru a-i face plăcere mamei, în loc să fie pur și simplu el însuși.

Problemele cu NASUL arată că persoana afectată se lasă deranjată de ceva din jurul său. în loc să simtă dragostea, această persoană se lasă condusă de intelect, fiind ocupată să judece sau să critice ceea ce percepe în jur. Corpul îi transmite mesajul următor: „Dacă ai de-a face cu o persoană sau o situație care în prezent îți displace, este important să pui lucrurile la punct". Dacă această persoană sau situație îți afectează direct spațiul vital, este de datoria ta să îl protejezi. Dar dacă problema nu te privește pe tine, ci pe altcineva, corpul îți spune să-ți vezi de treburile tale și să accepți că ceilalți fac lucruri diferite sau iau decizii diferite.

SINUZITA are aceeaşi semnificaţie ca problemele cu nasul, dar în plus există şi sentimente de furie. Mesajul este să simţi dragostea celorlalţi în loc să te laşi iritat atât de uşor.

O SÂNGERARE NAZALĂ indică pur şi simplu faptul că persoana respectivă are nevoie de atenţie, doreşte să i se recunoască meritele. Este încredinţată că nimeni nu o apreciază sau nu o remarcă în legătură cu ceea ce este sau cu ceea ce face. Sângele reprezintă bucuria de a trăi. Persoana în cauză „plânge cu sânge", adică renunţă la bucuria sa interioară, crezând că fericirea vine din aprecierea celorlalţi. Corpul îi spune să înveţe să se aprecieze pe sine însăşi, deoarece fericirea se bazează, de fapt, pe ceea ce crede persoana despre sine. Aprecierea celorlalţi reprezintă doar glazura de pe prăjitură.

SFORĂITUL este o indicaţie a refuzului de a renunţa la vechile obiceiuri, la vechile scheme de gândire. Această încăpăţânare este, în general, inconştientă. Un bun remediu constă în a-i întreba pe cei apropiaţi dacă sunt conştienţi de această încăpăţânare şi de a fi deschis faţă de răspunsurile lor. Apoi trebuie să acţionezi îh consecinţă, având grijă să fii atentă la nou.

STRĂNUTURILE repetate sunt deseori semnul unei dorinţe de a te debarasa de cineva sau de o situaţie agasantă. Ar fi bine să devii mai conştientă de asta, pentru a vorbi cu persoana în cauză.

TUŞEA indică faptul că, la nivel inconştient, există ceva greu de acceptat; este vorba de ceea ce auzi din exterior sau de vocea ta interioară. E recomandabil să fii mai deschisă faţă de schimbare.

SURZENIA se manifestă la cineva încăpăţânat, care vrea să se izoleze şi care se simte cu uşurinţă respins. Deseori este vorba de o persoană care nu mai vrea să fie plictisită de altcineva, nu mai vrea să-l audă. Corpul îi spune să audă altceva în cuvintele acestuia, adică suferinţa sau teama acelei persoane, în loc să se închidă. Iată o frumoasă ocazie de a-şi deschide inima şi a îndeplini o faptă de iubire.

In ceea ce priveşte problemele cu URECHILE, corpul îţi transmite că te laşi deranjat de ceea ce auzi. Dacă apare o

infecție, ca în cazul OTITEI, este un semn de furie. îți astupi urechile ca să nu mai auzi.

MASTOIDITA se manifestă de obicei la copiii care simt multă furie și frustrare față de ceea ce aud. Ar dori să nu mai audă ceea ce se întâmplă în jur, fiindcă le e foarte greu să înțeleagă.

ACUFENIA este o problemă ce afectează percepția auditivă. Persoana suferindă aude în urechi un vuiet, un piuit. Aceste senzații de origine internă sunt cauzate de un zgomot mental prea mare. Acesta se manifestă la cineva care își vorbește în gând fără întrerupere, generând astfel o activitate mentală excesivă. Respectivul ar trebui să fie mai spontan, să renunțe la dorința de a avea un control absolut și de a face totul perfect. Aceasta l-ar ajuta să-și dea seama că este iubit așa cum este. Mesajul poate apărea și la o persoană care se teme că n-o să-și audă vocea interioară, intuiția, iar în final chiar asta se întâmplă, fiindcă se lasă prea mult deranjată de ceea ce aude din exterior. Pe scurt, este o persoană care dorește prea mult să audă. Această tulburare se poate manifesta și la o persoană care se simte vinovată pentru că spune sau îi învață pe ceilalți lucruri pe care ea nu le pune în practică. Persoana se acuză de lipsă de sinceritate când se aude spunând aceste lucruri. Ar trebui să-și rezerve dreptul de a nu pune în aplicare tot ce a învățat, chiar dacă aceasta este dorința sa cea mai mare.

SINDROMUL LUI MENIERE se manifestă la început prin amețeli. în plus, persoana afectată de această boală se simte strivită de evenimentele din jur și se lasă deranjată prea mult de ceea ce aude. Corpul îi spune să-și păstreze calmul, să se odihnească și să asculte mai mult cu inima decât cu o ureche critică.

Problemele cu OCHII semnifică faptul că te lași deranjată fie de ceea ce vezi, fie de ceea ce nu vrei să vezi la altcineva. Potrivit unei teorii, o problemă cu ochii provenind din copilărie se datorează unui stres familial. Dacă problema apare în timpul școlii, aceasta denotă teamă și anxietate. Dacă se manifestă în adolescență, indică teama de sexualitate. în cazul adulților, este vorba despre teama de a pierde ceva.

Când o persoană are probleme cu FOCALIZAREA imaginilor, aceasta indică faptul că se străduieşte prea mult să vadă un lucru din viaţa sa pe care nu-1 poate vedea bine. Vrea prea mult să vadă. Este recomandabil să-şi dea dreptul de a vedea lucrurile puţin câte puţin, în mod progresiv.

MIOPIA apare la cineva care îşi face griji cu privire la ce-1 aşteaptă în viitor. Se regăseşte frecvent la **cei care ar** d o r P să nu vadă tot ce-i în jur. în tinereţe, persoana mioapă vedea foarte bine la distanţă, dar ar fi preferat să nu vadă atâtea lucruri. Corpul i-a împlinit deci dorinţa şi i-a diminuat vederea. De asemenea, miopii sunt mult prea preocupaţi de ei înşişi şi nu acordă suficientă atenţie celorlalţi. Mesajul miopiei este necesitatea deschiderii faţă-de viziunile venite din exterior şi renunţarea la dorinţa de a controla viitorul, de a-1 adapta propriei perspective asupra lucrurilor^

PRESB1Ţ1A se regăseşte la o persoană care îşi face griji cu privire la viitor din cauza situaţiei prezente, cum ar fi frica de a îmbătrâni, de a-i vedea pe copii plecând de acasă sau de a-şi pierde atractivitatea. Ar dori să nu mai vadă anumite realităţi iminente şi vederea sa se transformă în consecinţă. Secretul constă în a vedea nu numai frumuseţea şi bunătatea din viaţa prezentă, ci şi din viitor. Nu trebuie să uităm niciodată că viitorul depinde de momentul prezent. Prezbitul ar trebui să-şi acorde mai multă importanţă. Deseori are tendinţa de a acorda prioritate celorlalţi. Mesajul este de a-şi vedea propria frumuseţe şi a avea mai multă încredere în sine.

ASTIGMATISMUL se manifestă deseori la o persoană care a fost foarte curioasă, încă din fragedă copilărie. Dorinţa de a vedea totul, d e a ş t i totul i-aobosit ochii în exces. Corpul îi spune să-şi acorde timpul necesar pentru a savura totul şi să nu mai fie atât de grăbită. Această problemă poate însemna şi refuzul de a-şi vedea propria fmmuseţe^propria măreţie.

STRABISMUL, adică privitul „cruciş", exprimă absenţa dorinţei de a vedea lucrurile aşa cum sunt din cauza nesiguranţei pe care aceasta o generează.

GLAUCOMUL este deseori un semn al ranchiunei întreţinute de multă vreme şi al dificultăţii de a ierta. Această rană a trecutului întunecă vederea persoanei afectate din cauza unei prea mari emotivităţi. A se consulta pasajele referitoare la miopie sau prezbiţie, după cum boala afectează vederea de departe sau de aproape.

în ceea ce priveşte CATARACTA, se manifestă la o persoană care vrea să vadă totul în propriul său fel şi nu conform cu realitatea altora. E posibil chiar să se simtă superioară. Mesajul transmis de corpul său este de a da la o parte vălul care o împiedică să vadă pretutindeni frumuseţea, în exterior şi în interior.

CONJUNCTIVITA este o inflamaţie a ochiului care exprimă furie şi frustrare faţă de ceea ce vezi în viaţă. Mesajul acestei afecţiuni a ochiului este de a nu vedea decât frumuseţea, de a înţelege că totul este expresia lui Dumnezeu.

KERATITA, care reprezintă o inflamaţie a corneei, exprimă o furie intensă, o dorinţă arzătoare de a lovi pe cineva. Mesajul transmis este similar cu cel al conjunctivitei.

Ochii ÎNCERCĂNAŢI sunt, în general, semnul unei oboseli cauzate de o alergie alimentară, fie datorată glucidelor (zahăr, paste făinoase, suc, lichioruri dulci, alcool), fie produselor lactate sau preparatelor din grâu. O alergie poate apărea atunci când există o dependenţă excesivă faţă de un anumit produs. Mesajul este de a deveni o persoană mai puţin dependentă de alţii pentru a fi fericită, adică de a învăţa să te simţi bine chiar dacă ceilalţi nu te aprobă sau nu sunt de acord cu tine.

Un ULCIOR apare la o persoană care simte multă furie deoarece altcineva nu vrea să vadă acelaşi lucru ca şi ea. Ochiul său îi transmite să le lase celorlalţi libertatea de a fi aşa cum îşi doresc. Problema se poate manifesta şi la cineva care exagerează proporţiile a ceea ce vede, de exemplu: i se pare că are enorm de lucru. Corpul îi spune că exagerează şi să nu mai dramatizeze atât.

N-aţi observat că în cazul copiilor, de la naştere până la vârsta adolescenţei, regiunea frontală şi organele aferente prezintă cele mai multe probleme? De ce gâtul, nasul, urechile

şi ochii suni atât de afectate la copii? Deoarece aceste organe se găsesc în zona corpului ce reprezintă „fiinţa". Copiii sunt foarte puri şi îşi dau seama imediat, prin ceea ce văd, aud sau simt în jurul lor, că cei apropiaţi încalcă legile dragostei. Iar aceasta îi deranjează nespus. Cum ei nu ştiu să se exprime, aceasta le provoacă probleme cu gâtul. Dacă aveţi copii care se confruntă cu acest gen de probleme, este foarte important să le explicaţi ce v-am spus aici. Vor înţelege, chiar dacă sunt încă foarte tineri. De asemenea, trebuie să le explicăm că, deşi îi deranjează ce se întâmplă cu cei apropiaţi, e necesar să accepte că adulţii îşi dau toată silinţa. Dacă nu sunt de acord cu ce se întâmplă în jurul lor, trebuie să înţeleagă că e păcat, dar aşa e viaţa, nu putem fi întotdeauna de acord cu toate evenimentele, cu toate realităţile la care suntem martori. Este deci indispensabil să învăţăm să acceptăm faptul că oamenii acţionează după propria lor pricepere şi că deseori văd lumea altfel decât noi. Trebuie, de asemenea, să-i liniştim pe copii, chiar dacă simt, văd sau aud lucruri lipsite de armonie, asta nu înseamnă că nu sunt iubiţi. Pur şi simplu se întâmplă ca adulţii să nu-şi iubească propria viaţă.

O altă problemă fizică legată de acest centru o reprezintă DURERILE DE CAP. Acestea pot avea drept cauză o situaţie sau o persoană care ţi-a provocat multă tensiune. Cu toate că situaţia îţi displace, te forţezi s-o înduri, din diverse motive, şi urmarea este durerea de cap. O durere de cap localizată la nivelul frunţii indică deseori o dorinţă prea mare de a înţelege şi de a vedea mai departe. Persoana îşi foloseşte intelectul în mod excesiv. Poate că doreşte prea mult să înţeleagă ce se întâmplă în jur prin intermediul noţiunilor de bine şi de rău. De asemenea, e posibil să-şi facă griji pentru viitor, să dorească să obţină prea repede soluţiile unei probleme care o preocupă. O durere în partea din spate a capului este legată de individualitate. Persoanele afectate se judecă, se critică în mod inutil, „îşi dau pumni în cap", cum se spune. Nutresc gânduri de depreciere faţă de propria persoană în loc să devină conştiente că sunt expresii ale lui Dumnezeu. Centrul coronar este legat

direct la centrul sacral, care reprezintă sursa energiei sexuale. Iată de ce migrena este deseori un semn al insatisfacţiei sexuale sau creative. Această indispoziţie îi transmite persoanei afectate să reia contactul cu puterea sa creatoare şi să nu se mai creadă sau să nu se mai simtă la mila altora. De asemenea, îi spune să nu se mai compare cu altcineva sau cu un ideal pe care doreşte să-l atingă. în loc să creadă că n-are de ales, ar trebui să se afirme şi să treacă la acţiune pentru ceea ce vrea într-adevăr să facă. Asta înseamnă să-ţi creezi propria viaţă.

FARINGITA este legată de centrul frontal prin faptul că una din cauzele sale este deshidratarea nasului. Va afecta o persoană care se lasă deranjată de ceva ce simte cu intensitate în anturajul său şi care îi blochează capacitatea de a simţi.

VEGETAŢIILE (ADENOIDE) afectează îndeosebi copiii. Este vorba de vegetaţii care se umflă excesiv şi provoacă o obstrucţie nazală, care îi obligă să respire pe gură. Copilul afectat de această boală prezintă de obicei o sensibilitate care îi permite să simtă extrem de intens partea nevăzută a realităţii, în mod inconştient, va percepe lucruri care nu-i plac, uneori cu mult înaintea principalelor persoane interesate. Un exemplu? Va simţi, cu mult înaintea despărţirii părinţilor, că ceva nu merge bine în relaţia dintre ei. Reacţia sa va fi de a-şi bloca simţul mirosului, al „perceperii". De asemenea, un copil cu această problemă poate simţi că nu este binevenit în familie şi va bloca acest sentiment dureros. Mesajul este de a verifica dacă familia are într-adevăr această atitudine faţă de el.

DEPRESIA este şi ea legată de acest centru energetic. Ea apare frecvent la persoane cu un psihic foarte sensibil, care captează tot ce se întâmplă în mediul înconjurător şi decid să abandoneze partida. îşi pierd plăcerea de a trăi şi se simt inutile. Acest lucru se întâmplă mai ales în cazul despărţirii de cineva sau când le e teamă că s-ar putea produce o despărţire. Astfel, îşi creează o individualitate complet falsă, nu mai reuşesc să-şi dea seama de importanţa propriei persoane. Izolându-se în boala lor, evită confruntarea cu evenimentele din viaţă. E posibil, de asemenea, ca un anumit lucru din ele să

vrea să moară pentru a face loc noului, dar ele opun rezistență acestei „morți". Pentru a combate depresia, este esențială regăsirea propriei valori, reluarea contactului cu Dumnezeul interior. Iar acest lucru se realizează iubindu-te pe tine însăți.

EPUIZAREA NERVOASĂ este o altă formă de capitulare. Survine în cazul persoanelor care au multe pretenții și trăiesc impresia că se luptă cu „un sistem". Această problemă se manifestă frecvent la infirmierele care nu sunt de acord cu sistemul medical sau la profesorii care trăiesc același sentiment față de sistemul de învățământ. Ar dori să aducă schimbări care ar favoriza o abordare mai bună a sănătății sau a educației, mai apropiată de idealul lor și mai potrivită pentru era Vărsătorului. Aceste persoane, extrem de devotate, se dedică 100%, dar vine un moment când ajung să se simtă depășite, neputincioase, își spun: „La ce bun! Sunt prea multe de făcut! Ar trebui schimbat întregul sistem!". Și atunci abandonează în întregime lupta. Nu mai au chef să facă nimic în viață. Mesajul pe care vrea să li-l transmită corpul lor este să nu-și mai dorească să fie salvatorii umanității. Esențial este să-ți faci treaba cât mai bine și să ai satisfacția de a i te dedica în întregime.

Boala numită SINDROMUL LUI CUSHING apare la o persoană dezechilibrată fizic și mental. Aceasta se simte total neputincioasă deoarece a pierdut orice contact cu propria putere. De asemenea, are o dorință mai mult sau mai puțin inconștientă de a strivi alte persoane. Mesajul? Să învețe să aleagă numai gânduri care îi permit să se simtă bine și să-și manifeste propria putere acționând în consecință.

A ȘAPTEA ZONĂ: REGIUNEA CAPULUI

Această zonă corespunde centrului energetic coronar, care este legat de glanda pineală, și cuprinde partea de sus a capului. Este centrul „Sunt Dumnezeu", centrul identificării cu Dumnezeu.

O TUMOARE LA CREIER indică încăpățânare și un refuz absolut de a schimba vechile scheme de gândire. Această

problemă constituie un mesaj important ce transmite faptul că perspectiva actuală asupra vieţii este total opusă nevoilor sufletului. Creierul suferă fiindcă ceea ce primeşte în „calculatorul" său nu concordă cu restul corpului.

O persoană aflată îh COMA încearcă să se salveze de cineva anume sau dintr-o situaţie neplăcută. Trăieşte un profund sentiment de teamă. Corpul îi transmite să se simtă iubită şi în siguranţă. Are şi ea un loc pe Pământ, deci trebuie să aleagă între viată si moarte.

Bolile cum sunt PSIHOZA, NEVROZA si SCHIZOFRENIA reprezintă semnul evadării către o altă identitate deoarece persoana suferindă şi-a pierdut complet din vedere natura reală. Nu acceptă nici un aspect al adevăratului său eu, şi se crede altcineva sau vrea să fie altcineva. Persoanele afectate de aceste maladii mentale au deseori un intelect foarte puternic şi o nevoie constantă de a înţelege în loc de a accepta. De asemenea, poate fi vorba despre persoane înzestrate cu multe daruri psihice şi care s-au distrat dezvoltându-le peste măsură, fie prin intermediul artelor marţiale, fie prin alte metode de control. în acest fel, iniţierea s-a produs mult prea repede.

într-adevăr, persoanele atinse de aceste maladii psihice trăiesc într-o permanentă luptă interioară cauzată de ceea ce ele numesc „rău" sau „păcat". Se consideră nişte fiinţe oribile, complet înstrăinate de Dumnezeu. în general, sunt persoane foarte credincioase, care au nevoie de credinţa în Dumnezeu şi sunt atrase de Dumnezeu. Dar, din nefericire, cred şi în existenţa Satanei şi a păcatului, ceea ce le provoacă tulburare şi determină un conflict interior. Satana nu este decât o personificare a răului şi a fost creat de om. Simbolizează tot ce este „rău" şi intră în acţiune în spiritul nostru atunci când ne îndepărtăm de Dumnezeul nostru interior, când ne acuzăm, ne condamnăm sau ne facem rău. în realitate, Satana nu este nicidecum o fiinţă, un personaj, şi nu are mai multă substanţă decât o umbră.

Oamenii care cred în rău, în păcat, se îndepărtează de Dumnezeu. Această separare îi face să se simtă izolaţi şi să devină nişte persoane foarte nesigure. Sunt veşnic în defensivă

pentru că se simt atacaţi. Atunci, pentru a se apăra, adoptă unul dintre comportamentele următoare: fie dezvoltă o dependenţă faţă de tot ce este material pentru a-şi crea o senzaţie de siguranţă, fie se separă complet de lumea materială, crezând că aceasta este sursa răului.

Motivul pentru care aceste maladii psihice sunt atât de greu de vindecat este faptul că însuşi instrumentul care le-ar permite suferinzilor să-şi revină este afectat. Trăiesc atât de mult la nivelul chakrelor superioare încât şi-au închis complet cele două chakre de bază. Aceste persoane sunt foarte uşor tulburate atunci când apar frica şi emoţiile, este ca şi cum corpul lor energetic n-ar avea picioare!

Metodele pe care le-am descoperit până în prezent pentru a veni în ajutorul acestor persoane sunt următoarele: 1) Renunţarea, pe cât posibil, la toate tipurile de glucide: sucuri, lichioruri, paste făinoase, pâine, biscuiţi, deserturi, alcool etc; 2) Renunţarea la orice curs sau carte care le oferă numai cunoştinţe; 3) Să fie cât mai puţin dependenţi de alţii şi să înceteze de a mai gândi că aceştia le pot regla viaţa; 4) Trebuie să reia contactul cu capacitatea lor de a simţi şi cu energia lor de bază, prin muncă fizică în mijlocul naturii, grădinărit, relaxare fizică, înot, relaţii sexuale. într-adevăr, ele nu mai au nici un interes pentru ceea ce este material şi dacă se vor reataşa mai mult de pământ, îşi vor regăsi echilibrul. Sunt persoane care au nevoie de multă, multă dragoste. Trebuie să le înconjurăm cu dragoste şi să le reamintim frumuseţea lor interioară, originea divină. Aceste fiinţe şi-au tăiat toate legăturile cu lumea sperând că astfel se vor simţi mai aproape de Dumnezeu, dar au uitat că Dumnezeu este prezent în inima fiecărui om.

Centrul energetic superior este legat la centrul de bază, care reprezintă energia ataşamentului, a dependenţei. Persoanele cu probleme de psihoză, nevroză, schizofrenie etc. renunţă complet la viaţă şi se simt atât de neputincioase încât ajung să creadă că trebuie să se lase complet în grija altcuiva, ceea ce le face să devină total dependente de cei din jur.

NEBUNIA este o boală mentală ce exprimă o ruptură violentă cu viaţa. Pentru suferind, aceasta este o formă de a fugi, o cale de a evada complet din anturajul său.

O persoană care suferă de AMNEZIE are tendinţa să evadeze din cursul normal al vieţii fiindcă trăieşte o teamă profundă. Se simte incapabilă să-şi ia viaţa în mâini. Este momentul ca persoana în cauză să reînveţe faptul că este expresia lui Dumnezeu şi că are tot ce-i trebuie pentru a înfrunta viaţa. O mică victorie în fiecare zi va fi de ajuns.

MENINGITA este o boală ce afectează persoane hipersensibile, care trăiesc emoţii mult prea puternice în raport cu evenimentele care le declanşează. Aceasta reprezintă o inflamaţie a creierului care indică furie, la fel ca şi febra. Mesajul pe care această boală îl transmite persoanei afectate este să se izoleze faţă de şocurile exterioare, asumându-şi responsabilitatea faţă de sine însăşi. Trebuie să înveţe să nu se mai simtă responsabilă de fericirea sau nefericirea altora.

EPILEPSIA indică o persoană care se simte persecutată, nutreşte gânduri de violenţă şi respinge complet viaţa. Poate fi vorba despre cineva care a trăit momente de violenţă şi n-a fost capabil să se apere sau a fost persecutat, şi dorinţa de violenţă contra altcuiva s-a întors împotriva lui însuşi. Acesta are ca rezultat o respingere completă a propriei persoane. In interiorul acestor fiinţe se dă o mare luptă interioară, însă ele dau deseori impresia unor persoane extrem de blânde. Se pare că epilepsia îşi are originea în perioada graviditǎţii sau în cea mai fragedă copilărie, când copilul a trăit un puternic sentiment de vinovăţie, dintr-un motiv sau altul. Această vinovăţie îl determină să vadă viaţa ca pe o luptă constantă, însă tot ce are de făcut este să se lase în voia dragostei, pentru a satisface dorinţa sufletului său.

ATAXIA LUI FRIEDREICH este o afecţiune datorată unei supradezvoltări cerebrale. Boala îşi are de obicei originea în modul de a gândi al mamei care, chiar înaintea naşterii copilului, îşi imagina deja o mulţime de lucruri despre el. Copilul, nespus de dornic să răspundă visului mamei sale, a ajuns să

se simtă total neputincios, de unde şi blocajul survenit în dezvoltarea sa.

PROBLEME CU PĂRUL. Părul nostru reprezintă antenele care ne conectează la energia cosmică. Când cineva îşi pierde părul, aceasta se datorează faptului că persoana nu este într-un contact suficient de strâns cu puterea sa divină şi îşi face prea multe griji cu privire la aspectul material al vieţii. E posibil să se simtă neputincioasă sau complet disperată - cum se spune, „să-şi smulgă părul din cap". Este vorba despre persoane care au pierdut sau le e teamă să nu piardă ceva la nivel material şi, în urma acestei pierderi, îşi închipuie că nu mai au nimic. Se identifică prea mult cu ceea ce au, în loc să fie în contact cu ceea ce sunt. Ei cred că dacă „au" multe lucruri, atunci „sunt" persoane mai bune. Mesajul este că a sosit vremea să-şi schimbe această credinţă.

PARALIZIA LUI BELL este o paralizie a feţei apărută atunci când ceva devine evident pentru persoana în cauză şi aceasta nu vrea să facă faţă situaţiei. Persoana în cauză suferă un şoc emoţional refulat şi se teme că prin acţiune va trezi această durere. Trebuie să-şi dea dreptul la frică şi apoi să reia contactul cu puterea de a rezolva orice situaţie.

BOLI SI INDISPOZIŢII CU CARACTER GENERAL

Bolile şi indispoziţiile prezentate în continuare nu sunt neapărat legate de un centru de energie sau o anumită parte a corpului. Ele pot afecta orice parte a trupului. Cancerul este prima dintre aceste boli pe care o vom descrie în aspectul său metafizic.

CANCERUL se manifestă la o persoană care trăieşte un sentiment de ură faţă de cineva, în general unul din părinţi. Această boală afectează în special o persoană care a simţit foarte multă dragoste, o persoană extrem de sensibilă şi care a fost profund dezamăgită de cel pe care-l iubea. Dragostea sa

s-a transformat în ură. Acest sentiment de ură este ascuns undeva adânc în sufletul său şi reprezintă ceva total inacceptabil, fiind vorba de o persoană generoasă şi plină de dragoste, însă ea nu este conştientă de acest sentiment distructiv, care prinde rădăcini atât de puternice încât înseşi celulele corpului său se înmulţesc în mod necontrolat şi ajung să o înghită. în plus, i se pare imposibil să-şi dea dreptul de a-şi exprima simţămintele, de a-şi mărturisi sentimentul de ură şi de a trăi toată această mânie refulată.

Să considerăm, de exemplu, o fetiţă al cărui tată este practic întotdeauna absent sau moare când ea e încă foarte mică. Fetiţa o vede pe mama sa rămasă singură cu o mulţime de copii, cu o povară copleşitoare pe umeri. E posibil ca ea să se supere în mod inconştient pe tatăl ei, care le-a părăsit prea devreme, şi să înceapă să trăiască un sentiment de ură împotriva lui, cu toate că îl iubea mult. O asemenea confuzie emoţională poate deveni un teren fertil pentru dezvoltarea unei maladii canceroase. Deseori, persoanele atinse de cancer sunt supărate pe însuşi Dumnezeu pentru ce li se întâmplă. Ele consideră că „nu este drept", că asta n-ar fi trebuit să li se întâmple şi nu sunt capabile să accepte situaţia în care se găsesc. Problema este că îşi refulează toate aceste sentimente.

Iată profilul obişnuit al unui bolnav de cancer: o persoană pe care toţi o admiră, recunoscută pentru bunăvoinţa ei. Face totul pentru ceilalţi, luptă pentru ei. în aparenţă, totul merge bine, dar în interiorul său, se simte victimă şi le permite celorlalţi să profite de bunătatea ei, fără a-şi asuma responsabilitatea pentru asta. în interior este roasă de ură, de ranchiuna sa ascunsă şi implacabilă. Repet că aceste persoane au o mare putere de a iubi, dar de o manieră foarte posesivă şi plină de ranchiună. Nutresc sentimente profunde şi interiorizate. Pentru a descoperi cauza acestui sentiment de ură şi a-l remedia, este important să ştim ce parte a corpului a fost atacată de cancer.

în ceea ce priveşte bolile de NERVI, corpul transmite mesaje privind necesitatea unei mai bune comunicări cu ceilalţi, a unei mai mari receptivităţi. Sfatul este de a nu mai

dramatiza atât şi de a aprecia mai mult lucrurile mărunte din viaţă, de a preţui din plin momentul prezent.

SCLEROZA ÎN PLĂCI se manifestă la cineva care poate fi calificat drept un perfecţionist înverşunat. Este o persoană extrem de severă faţă de sine însăşi, care îşi creează o viaţă dificilă şi depune un efort intens în tot ceea ce face. Are convingerea că trebuie să sufere pentru a merita ceea ce are sau a obţine ceea ce-şi doreşte. încearcă în mod constant să se autodepăşească şi consideră că niciodată nu este suficient de bună, suficient de perfectă. Face întotdeauna mai mult decât e necesar şi vrea să i se recunoască meritele. De exemplu, o deranjează foarte mult când alţii primesc tot atât cât ea sau mai mult şi consideră că aceştia au dat mai puţin. De asemenea, sunt persoane cu un psihic foarte labil. Cad pradă cu uşurinţă agorafobiei, sunt măcinate de diverse temeri şi, în cele din urmă, ajung să aibă nevoie de cineva care să se ocupe de ele, să le aibă în grijă. Se critică încontinuu şi, în consecinţă, ajung să-i critice şi pe cei din jur. Marea lor dorinţă este să fie capabile să facă totul singure, dar cum îi critică mereu pe ceilalţi, ajung în situaţia de a avea nevoie de alţii pentru a învăţa să accepte că fiecare om acţionează după propria pricepere.

ANOREXIA sau BULIMIA sunt probleme caracteristice unei atitudini de refuz complet al vieţii. Persoana atinsă de una dintre aceste maladii nu-şi acceptă propriul eu, se respinge pe sine însăşi şi îşi refuză propriul corp. O asemenea persoană evadează foarte uşor îh lumea astrală şi doreşte în mod constant să se desprindă de lumea terestră. Cel ce suferă de anorexie respinge hrana, respingându-şi astfel propria mamă pentru că o urăşte sau n-a putut accepta dragostea acesteia. Dimpotrivă, bolnavul de bulimie mănâncă tot ce-i cade în mână, aceasta dându-i senzaţia că îşi „mănâncă" mama, distrugând-o. Persoanele afectate de aceste probleme trebuie să accepte că prin încarnarea în lumea terestră ele şi-au ales mama şi au ceva de îndeplinit aici, pe pământ. La fel ca toţi oamenii, trebuie să înveţe să se iubească şi să-i iubească pe ceilalţi, să vadă pretutindeni frumuseţea, să-şi aprecieze propriul corp şi să intre în

contact cu el. De asemenea, Jrebuie să se relaxeze din punct de vedere fizic, să se lase hrănite de mama lor pământul.

Persoana care suferă de AG() R A FOBLE (frica de spațiu) trăiește o frică inconștientă de moarte. în foarte multe cazuri, e vorba și de un conflict cu mama, pe care o iubește, însă o critică fără încetare. Suferindul nu vrea să recunoască faptul că e dependent de mama sa. De asemenea, este vorba de o persoană extrem de sensibilă față de toate emoțiile exterioare și care se simte responsabilă de fericirea și nefericirea celorlalți, în cazul unei nașteri sau al decesului unei persoane apropiate, ori al unui eveniment neașteptat în viața sa, problema se agravează. Este foarte important ca persoana afectată să nu mai creadă că e vorba despre un început de nebunie și să-și înfrunte problemele de fiecare zi. Cel mai mare pas este de a învăța să-și iubească mama cu adevărat, fără a depinde de ea pentru a fi fericită.

Toate problemele de PIELE (ECZEME, ZONAZOSTER, URTICARIE, CUPEROZĂ etc.) sunt legate de personalitatea celui afectat. Pentru acesta, părerea celorlalți este foarte importantă, iar această atitudine îl împiedică să treacă la acțiune. Este vorba de persoane care se tem să nu fie rănite, care se străduiesc din greu să placă celorlalți. Nu au curajul să fie ele însele, comportamentul lor fiind dictat de ceea ce cred că așteaptă ceilalți de la ele. în consecință, apare un sentiment de autorespingere, fiindcă nu-și acceptă propria atitudine. Cum nu se iubesc pe sine, problemele de piele confirmă părerea pe care o au despre propria persoană - adică faptul că nu sunt nici frumoase, nici agreabile. Cu cât sentimentul de autorespingere este mai puternic, cu atât și frica de a fi respins de ceilalți este mai mare. Este momentul ca aceste persoane să-și facă complimente și să descopere ce ființe minunate sunt în realitate.

PETELE ROȘII DE PE PIELE sunt deseori o indicație că persoana în cauză vrea să i se acorde atenție, de o manieră copilărească. Este foarte nerăbdătoare pentru că dorește să reușească în ceea ce are de făcut. Corpul îi spune să se

liniştească, să se iubească, să nu mai depindă de ceilalţi pentru a fi fericită şi să nu mai dorească să controleze totul.

O VANATAIE este provocată, în general, de o contuzie, care nu duce însă la vătămarea pielii. Această problemă indică un sentiment de vinovăţie legat de aparenţe, adică de ceea ce cred ceilalţi despre tine atunci când te privesc. Poate te supără faptul că te simţi prea slabă sau fragilă faţă de situaţiile care apar? Mesajul este să-ţi acorzi dreptul de a fi aşa cum eşti, de a-ţi accepta propria sensibilitate, propriile temeri şi de a renunţa la convingerea că trebuie să fii puternică pentru ceilalţi.

COŞURILE, semn al lipsei de răbdare faţă de propria persoană, indică deseori teama de a nu avea suficientlimpsi cunoştinţe pentru a face ceva şi o profundă nelinişte privind ceea ce vor crede ceilalţi. Coşurile de pe faţă se manifestă la cineva care se teme să nu facă o impresie proastă în faţa altora. Are convingerea că trebuie să reuşească într-un anumit domeniu, dar o macină teama de a nu fi la înălţimea propriilor aşteptări. Mesajul corpului său este să se relaxeze, să nu mai fie atât de exigentă faţă de sine însăşi şi să nu mai creadă că ceilalţi o judecă la fel de sever.

PSORIAZISUL este o boală a pielii care produce ruşine persoanei afectate. într-adevăr, ruşinea este elementul cel mai important legat de această boală. Cei afectaţi sunt extrem de severi faţă de ei înşişi deoarece propria imagine, felul în care apar în faţa celorlalţi, a dobândit o prea mare importanţă în viaţa lor. Şi-au construit o carapace, considerându-se astfel de neatins. Se lasă uşor cuprinşi de un sentiment de ruşine faţă de ceea ce fac sau ceea ce sunt. Se acuză pe ei înşişi. Sunt însă persoane care au nespus de multă nevoie de dragoste. Majoritatea au avut neînţelegeri cu părintele de sex opus. Partea corpului afectată de boală oferă o indicaţie cu privire la sentimentul de ruşine al persoanei afectate. Exemplu: psoriazisul localizat pe faţă înseamnă „mi-e ruşine de ceea ce sunt sau de ceea ce simt". Poate fi vorba de o persoană marginală sau de cineva care are prea multe sau prea puţine cunoştinţe comparativ cu alţii. Psoriazisul localizat pe mâini înseamnă „mi-e

ruşine că fac sau că nu fac ceva". Mesajul este foarte clar! Corpul îţi spune să-ţi acorzi dreptul de a fi tu însăţi fără a te acuza, fără a-ţi fi ruşine, pentru că aceasta te îndeamnă să te controlezi tot timpul. Rezultatul este că adopţi o personalitate străină. Când ţi-e ruşine, aminteşte-ţi că o parte din tine suferă şi îi este ruşine. Manifestă-ţi compasiunea faţă de această parte a corpului tău.

Un EDEM este o umflătură aflată sub piele care îţi transmite întrebarea: „Cui nu vrei să-i dai drumul? De ce anume te agăţi?". Răspunsul este să-i dai drumul şi să te simţi liberă!

MÂNCĂRIMILE indică dorinţe care par să nu aibă cale de împlinire. Aceste probleme afectează persoanele cu o dorinţă intensă de a face ceva nou, pe care însă nu o aduc la îndeplinire sau, dacă totuşi o fac, sunt cuprinse de remuşcări. Mesajul este de a trăi momentul prezent cu mai mult interes.

USCĂCIUNEA PIELII, cum este cea care apare în IHTIOZA şi alte boli,^ste^3eseori_legata de o atimdme~preă dură, prea puţin binevoitoare, fie faţăde~slneTIie faţa deăllîîr 'T^înaceastă~ătitudine, persoana afectată încearcă să-şi ascundă vulnerabilitatea. Este deci o formă de contrp L_o personalitate împrumutată. Mesajulest<u>e de a fi tu însăţi, de a-ţi dezvălui</u> vulnerabilitatea şi sentimentele.

O stare de AMORŢEALĂ se manifestă la o persoană care vrea să înceteze de a mai simţi. în foarte multe cazuri, e vorba de un sentiment de vinovăţie. Persoana nu vrea să ştie că se simte vinovată sau că este sensibilă. Prin urmare, ar trebui să accepte această sensibilitate ca pe un atu foarte important. E necesar să înţeleagă faptul că emoţiile sunt cele care-i fac rău şi că acestea sunt provocate de activitatea sa mentală.

LEPRA este rezultatul unei incapacităţi totale de a-şi conduce viaţa şi afecteză persoanele care cred de multă vreme că nu sunt destul de bune, destul de curate, destul de pure în interior. Ele se simt pur şi simplu murdare.

LUPUSUL, un gen de tuberculoză a pielii, apa?e la cineva care capitulează, care preferă să abandoneze lupta în loc să se

afirme. Persoana afectată trăiește un sentiment intens de mânie și se autopedepsește.

RAIA este o afecțiune contagioasă a pielii caracteristică unei persoane care se lasă deranjată de alții. Este vorba de o persoană extrem de nervoasă, totul o irită îngrozitor. Metoda de a scăpa de această problemă este de a-i lăsa pe ceilalți să acționeze după bunul lor plac și de a-și recunoaște și satisface propriile dorințe.

SCLERODERMIA este o boală care se caracterizează prin întărirea pielii, însoțită de pierderea supleții și mobilității sale. Ea afectează persoanele care trăiesc o profundă nesiguranță, care au impresia că au nevoie de protecție și se simt amenințate de alții, pe care uneori au chef să îi zgârie. Interesul lor ar fi să simtă că, întotdeauna și oriunde, se află sub protecție divină și să înțeleagă că pentru a primi dragoste trebuie să dăruiască.

ZONA ZOSTER este o boală a persoanelor foarte tensionate, care se tem de viitor. Sunt în general foarte sensibile și au o atitudine defetistă față de ceea ce li s-ar putea întâmpla.

IMPETIGO este o problemă a pielii care îi afectează mai ales pe copii. Să ne amintim că pielea este protecția exterioară a corpului. Când la acest nivel apar probleme serioase, aceasta arată că persoana în cauză se lasă cu ușurință afectată de alții și nu știe să se apere. Trebuie să reia contactul cu forța sa interioară și să învețe să se afirme mai mult. Are dreptul să fie ea însăși!

VITILIGO reprezintă o depigmentare a pielii care devine albă pe anumite porțiuni. Problema se manifestă mai ales la persoane care cred că trebuie să-i salveze pe ceilalți, în special membrii sexului opus. Când hotărăsc să-și „salveze propria piele", se simt foarte vinovate. Nu-și dau dreptul să o facă. în tinerețe, majoritatea acestor persoane se simțeau prost în propria piele; le era foarte greu să înțeleagă cine sunt cu adevărat. Mesajul este de a-și da dreptul la anumite limite și de a-și salva propria piele. însă trebuie să facă acest lucru fără să se acuze, fără să se simtă vinovate, abandonând astfel convmgerea că rostul lor pe pământ este salvarea semenilor.

Mai important este să reia contactul cu ființa extraordinară care se ascunde sub propria lor piele.

NEGII apar la cineva care simte multă tristețe, căruia îi e foarte greu să vadă partea frumoasă a vieții sale. Aceasta corespunde unui vid afectiv care se umple cu ceva urât - un neg. Dacă ai negi, înseamnă că în tine sau în viața ta există o parte în care nu reușești să vezi frumusețea. încearcă să înțelegi mesajul în raport cu părțile corpului care sunt afectate.

FURUNCULII reprezintă o formă de otrăvire. Afectează pe cineva care „fierbe" în interior, a cărei furie e gata să dea pe din afară. Prin acest mesaj, corpul îi transmite persoanei afectate să-și exprime supărarea, însă cu moderație, în loc să o refuleze și să țină totul în interior.

Oasele, care reprezintă „schelăria" solidă a corpului, semnifică autoritatea. Durerile de OASE sau o FRACTURA indică o persoană care se revoltă față de autoritate. în loc să-i fie frică de autoritatea cuiva, ar fi mai avantajos să-și spună că ea însăși este o autoritate. în cazul unei fracturi cauzate de un accident, apare și un sentiment de vinovăție, pe care corpul îl respinge. Adevărul este că nimeni nu trebuie să se pedepsească pentru lucruri de care nu e vinovat.

OSTEOMIELITA, adică o infecție a țesutului osos și a măduvei osoase, se manifestă la o persoană plină de furie și frustrare față de structura vieții în general. Se regăsește deseori la adolescenți care simt că nu sunt acceptați. Aceștia trebuie să înțeleagă faptul că întregul Univers îi va accepta atunci când ei vor decide să se lase acceptați.

ALERGIILE indică o stare de ostilitate față de cineva. Apar la persoane care au renunțat la propria putere și se lasă impresionate de puterea altora. Deseori sunt persoane foarte susceptibile. Este important pentru ele să reia contactul cu propria lor putere, pentru a-și crea propria viață.

Persoanelor alergice la alimente, așa cum sunt alcoolicii față de alcool și produse zaharoase, le este foarte greu să accepte experiențe noi. Le e teamă de tot ce e nou și nu cred că viața le poate rezerva ceva bun. Iată de ce devin alergice

chiar la alimentele care le plac cel mai mult, ceea ce le obligă să renunțe la ele. Alergiile la praf sau la animale sunt rezultatul unei mari dificultăți de a accepta agresivitatea altora. Astfel, praful devine similar unei agresiuni exterioare. Mesajul este de a înțelege că atunci când o persoană este agresivă față de o alta, ea își ascunde astfel propria frică sau își exprimă dragostea, din cauza prea multor emoții necontrolate. Pentru toate persoanele afectate de alergie, ar fi util să-și amintească ce s-a întâmplat în ultimele 24 de ore care au precedat apariția alergiei. Poate fi vorba de un eveniment sau de o anumită persoană la care au devenit „alergice". în general însă este vorba de o persoană față de care sunt foarte dependente. Alergia este un mesaj care exprimă necesitatea de a renunța la această dependență.

Un PUSEU DE FEBRĂ este rezultatul unei acumulări de furie. Această metodă prin care corpul „arde" furia, are ca scop rearmonizarea, reechilibrarea sa. Când febra scade, este foarte important să discernem cauza acelui sentiment de furie și să încercăm să ne afirmăm și să ne exprimăm atunci când este cazul, îh loc să lăsăm să se acumuleze în noi experiențe stresante.

O DURERE BRUSCĂ, ASCUȚITĂ este deseori un semn de vinovăție. Persoana care se simte vinovată are darul de a-și face rău pentru a-și neutraliza sentimentul de culpabilitate. Mesajul corpului este următorul: „încetează să te mai simți vinovată!". Așa cum îți explicam la începutul acestei cărți, trebuie să determini dacă ești într-adevăr vinovată. Iar pentru a găsi cauza acestui sentiment de vinovăție, observă în care parte a corpului apare durerea.

O INFLAMATIE sau INFECȚIE este o transformare produsă în țesuturi de către un agent iritant. Deoarece inflamațiile sunt deseori însoțite de febră, mesajul primit de către bolnav este următorul: „E vremea să nu te mai lași iritat atât de ușor și să nu mai trăiești atâta furie. Observă ce anume te irită. Dacă te superi din cauza altora, încearcă să te regăsești în aceștia *(vezi Capitolul 2)*. Este momentul să-ți faci complimente în loc să te critici atât de mult".

DISTROFIA MUSCULARĂ este o boală ce indică teama, dorința profundă de a avea totul sub control. Această încercare de a controla totul produce un stres puternic și corpul sfârșește prin a obosi, pierzând complet controlul, astfel încât cel suferind ajunge să fie în totalitate sub controlul societății. Dorința de a controla vine din faptul că persoana respectivă nu se simte sau nu se crede suficient de bună și nu vrea să arate asta celorlalți. Corpul îi transmite că ar fi bine să predea sau să preia controlul conform necesităților și să nu-i fie teamă să-și arate frica.

BOALA LUI ALZHEIMER este o'metodă prin care cineva încearcă să scape de responsabilități. Se întâlnește foarte frecvent la copilul cel mare dintr-o familie, care a fost nevoit să-și asume sarcini familiale încă de la o vârstă foarte fragedă. Prin intermediul acestei boli are ocazia, în sfârșit, să fie servit de alții. Corpul îi transmite să-și dea dreptul de a nu mai avea nici o responsabilitate și să mărturisească asta celor din jur, nu să se îmbolnăvească. Această boală afectează frecvent persoanele cu un intelect foarte activ și care doreau să controleze totul. Deoarece mentalul uman reprezintă suma tuturor amintirilor și nimeni nu poate să aibă totul sub control, pierderea memoriei este o metodă de a nu-și mai controla mentalul.

Problemele de la nivelul ÎNCHEIETURILOR indică inflexibilitate față de schimbarea direcției în viață. Mesajul corpului către persoana afectată este pur și simplu să devină mai flexibilă cu privire la evenimentele din prezent, să se îndrepte în noua direcție cu mai mult curaj și încredere în viață, care întotdeauna are grijă de noi. Indiferent ce se întâmplă, putem găsi o soluție, pentru că în viață nu există greșeli, ci numai experiențe noi prin care avem tot timpul ocazia de a învăța.

ARTRITA se regăsește frecvent la persoane care nu se simt iubite, care se critică și îi critică și pe ceilalți în forul lor interior. Sunt extrem de conștiente că trăiesc multe decepții, multă amărăciune și resentimente față de viața lor. Corpul le spune să nu mai interiorizeze totul și să-și exprime sentimentele, învățând să spună „nu" atunci când trebuie, în loc să spună „da" numai pentru a face plăcere. Trebuie să renunțe la

convingerea că ceilalți le exploatează. Este vorba, de asemenea, despre persoane care trăiesc foarte mult în trecut, atașate de amintirile lor, în loc să trăiască momentul prezent. E necesar să învețe să-și asume responsabilitatea propriilor emoții, a celor trăite, în loc să se plângă și să-i critice pe alții în speranța că-i vor putea schimba.

Mesajul ARTRITEI REUMATOIDE este același cu al artritei, numai că teama și critica adusă autorității sunt mai pronunțate.

Nu uitați că în cazul tuturor bolilor al căror nume se termină în „ită" e vorba de furie refulată, cel mai adesea îndreptată împotriva propriei persoane.

GUTA sau ARTRITA REUMATOIDĂ se poate manifesta la o persoană foarte dominatoare. De asemenea, poate surveni la cineva care nu dorește să progreseze în viață, care se simte disperat și n-are nici un scop care să-l motiveze. In aproximativ 50% din cazuri, boala afectează degetele mari de la picioare, în special la bărbați. în acest caz, nerăbdarea și dorința de a domina sunt accentuate și se referă la viitor. Persoana afectată nu trebuie să-și mai facă atâtea griji pentru viitor, să încheie pace cu sine însăși și cu ceilalți, și să-și găsească un scop care să-i facă plăcere, în loc să acționeze cu impresia că trebuie să muncească din greu pentru a trăi.

O SENZAȚIE DE ARSURĂ este declanșată de furia provenită dintr-o situație cauzată de sentimente violente. De obicei, furia este îndreptată contra propriei persoane. Rețineți lucrul următor: de fiecare dată când trăim un sentiment de furie, când nu acceptăm ce se întâmplă în jur, înseamnă că n-am fost capabili să percepem dragostea în situația sau în comportamentul respectiv, sau că vedem numai problema pe care o avem în loc să vedem ce avem de învățat din acea experiență.

CRAMPELE se manifestă la o persoană care se agață de ceva sau de cineva, care se teme și trăiește o stare de puternică tensiune. Iată un mesaj care te îndeamnă să te abandonezi, să te relaxezi.

CHISTURILE sunt rezultatul unor dureri trecute, întreținute vreme îndelungată. Aceste excrescențe provin din faptul că persoana trăiește continuu suferințe din trecut și le alimentează cu multă energie.

AMEȚELILE se produc atunci când nu vrem să privim situația în față, când vrem să fugim de o problemă. Este important să învățăm să ne bucurăm de viață și să ne simțim în deplină siguranță. (Amețelile sunt o indicație aproape sigură de hipoglicemie.)

LEȘINUL este un semn al fricii, al neputinței în fata vieții și al incapacității de a înfrunta o situație. In realitate, este vorba de un semnal al corpului care spune: „Dă-i drumul! Poți s-o faci! Ai tot ce-ți trebuie pentru a reuși!".

CANGRENA semnalează faptul că bucuria de a trăi este complet invadată de gânduri otrăvitoare, de-a dreptul morbide. Boala exprimă necesitatea de a reînvăța să ne bucurăm de viață.

HERNIA poate indica neacceptarea unei rupturi într-o relație sau o dorință profundă, dar neexprimată, de a încheia o relație. De asemenea, se poate manifesta la o persoană supărată pe sine însăși, care trăiește un acut sentiment de furie din cauza slăbiciunii care o împiedică să-și creeze viața după bunul ei plac. Pentru ea, este o metodă de a se pedepsi. Deseori afecțiunea apare la o persoană care consideră viața o povară prea grea.

HERNIA DE DISC, în afara celor menționate mai sus, indică faptul că persoana afectată ar dori mai mult sprijin, dar nu îndrăznește s-o mărturisească sieși și celorlalți.

BOALA LUI HODGKIN este legată de un profund sentiment de vinovăție. Persoana afectată nu se crede suficient de bună. Ar face totul pentru a fi acceptată de ceilalți. S-ar spune că a intrat într-o cursă pentru a demonstra ceva propriei persoane sau celorlalți. Și nu numai că nu se crede destul de bună, dar i-e frică să nu i se spună acest lucru. Această atitudine naște dorințe pe care nu mai reușește să le controleze.

INSOMNIA apare la o persoană al cărui intelect este mult prea activ. Această activitate este influențată de teamă sau de vinovăție și de lipsa de încredere în sprijinul pe care viața îl

acordă tuturor fiinţelor. Problema afectează persoanele nervoase, care nu-şi pot controla sistemul de gândire - de exemplu, nu ştiu dacă gândurile pe care le nutresc le sunt benefice sau nu. Se gândesc şi se răzgândesc încontinuu. Este momentul să ia hotărârea de a gândi mai puţin şi a acţiona mai mult.

NARCOLEPSIA sau, în termeni populari, BOALA SOMNULUI constă în a dormi tot timpul sau de a fi într-o stare continuă de somnolenţă. Boala denotă incapacitatea de a înfrunta sau de a rezolva ceva. Indică teama, refuzul de a evolua şi de a accepta viaţa aşa cum este sau chiar imposibilitatea de a schimba lucrurile care par a face viaţa insuportabilă. Această neputinţă şi acest refuz determină refugiul în somn. Persoana afectată trebuie să accepte că există un plan divin şi că are întotdeauna un sprijin.

O NEVRALGIE se produce deseori la cineva care se pedepseşte din cauza unui sentiment de vinovăţie. Afectează persoanele cu dificultăţi de comunicare, care le produc stări de anxietate.

PARALIZIA ascunde o frică intensă şi constituie o metodă de a evada dintr-o situaţie. Dincolo de boală se ascunde o rezistenţă faţă de condiţiile eare nu sunt întotdeauna aşa cum ţi-ai dori. Mesajul transmis de această boală este de a te comporta adecvat în orice situaţie.

POLIOMIELITA sau PARALIZIA INFANTILĂ apare la persoane extrem de geloase, de o gelozie paralizantă. Este o boală a celor care doresc să oprească din drum pe altcineva. Mesajul este de a accepta că există suficiente resurse pentru fiecare şi că posesiunea nu este benefică nimănui.

BOALA LUI PARKINSON provine dintr-o puternică dorinţă de a controla totul şi pe toată lumea Bineînţeles, dincolo de această dorinţă se ascund nenumărate temeri. Iar atunci când vrem să controlăm totul, ajungem să pierdem controlul complet. Mesajul? Să învăţăm să ne destindem şi să avem încredere în viaţă.

TURBAREA este o boală infecţioasă cauzată de virusul rabic, care provine din muşcăturile animalelor. Este determinată

de credința în violență ca mijloc de soluționare a problemelor. Persoana afectată ascunde în sine multă mânie și violență.

Toate problemele legate de artere indică lipsa bucuriei de a trăi. Sângele este un simbol al acestei bucurii, iar arterele transportă bucuria îh întregul corp. în acest caz, bucuria trebuie să circule mai mult, adică în mod constant și nu numai în anumite ocazii.

Când apare o DIMINUARE A NUMĂRULUI DE PLACHETE din sânge, aceasta afectează capacitatea de coagulare în cazul unei sângerări. Cum sângele este legat de bucuria de a trăi, cel afectat de această problemă este o persoană foarte tensionată. Când ceva nu merge cum trebuie persoana în cauză continuă să alimenteze problema, fapt ce îi diminuează și mai mult bucuria de a trăi. Persoana poate adopta această atitudine pentru a atrage atenția asupra ei. Mesajul este de a investi mai multă energie în ceea ce-i face plăcere decât în ceea ce o supără.

REUMATISMUL se regăsește la o persoană care are impresia că este o „victimă". îi este greu să spună „nu" și acceptă deseori anumite lucruri, deși ar dori mai degrabă contrariul. Iată o altă boală provocată de sentimentul de a nu fi iubit și de senzația că pentru a dobândi dragostea celorlalți e necesar un efort susținut. Insuccesul în această inițiativă de a-i cuceri pe alții provoacă amărăciune și resentimente.

Problemele SISTEMULUI LIMFATIC. Limfa este un lichid care circulă prin vasele limfatice și în care se scaldă toate celulele corpului, permițând astfel schimburile nutritive. Ea conține globule albe care ne protejează împotriva atacurilor microbilor. O persoană cu probleme limfatice primește astfel avertismentul de a-și schimba modul de gândire referitor la lucrurile esențiale din viață. Trebuie să învețe să-și ordoneze prioritățile, să-și exprime bucuria de a trăi și dragostea.

CHELBEA, care este o boală a pielii capului și a părului de pe corp, se regăsește mai ales la persoane care se lasă deranjate de alții. Aceste persoane nu se simt suficient de frumoase, de bune și de pure și se lasă astfel dominate de ceilalți.

SPASMOFILIA este o altă manifestare a unei furii interioare intense și refulate. Cel afectat are multe gânduri negative pe care este incapabil să le exprime și le înăbușă în sine însuși.

TUBERCULOZA este o boală ce poate afecta diverse organe, nu numai plămânii. îi cad victimă persoanele foarte egoiste și posesive, care nutresc gânduri de răzbunare. Aceste persoane ar trebui să învețe să iubească.

TUMORILE, CHISTURILE SI POLIPII se dezvoltă la persoane care alimentează suferințe din trecut, șocuri afective sau care au numeroase remușcări. Mesajul? Necesitatea de a se exprima, de a-și dezvolta sentimentele de dragoste, de a o rupe cu trecutul.

Un ABCES este o infecție care produce puroi. Este un produs al gândurilor neadecvate, dăunătoare. în gânduri, la fel ca și oriunde în altă parte, dacă nu facem curățenie, se instalează murdăria și infecțiile. Este timpul să faci curățenie în gândurile tale. în loc să întreții gânduri de răzbunare pentru un rău care ți s-a făcut în trecut, este preferabil să nutrești gânduri de dragoste față de oameni și să nu mai dai importanță aspectelor dezagreabile ale trecutului. Pentru a înțelege mai bine mesajul, observă care parte" a corpului tău este afectată. Dacă abcesul a apărut la nivelul organelor genitale, este vorba de o problemă legată de viața ta amoroasă sau sexuală. Dacă e vorba de o ureche, problema e legată de ceea ce auzi ș.a.m.d.

Persoana care suferă de ANEMIE și-a pierdut bucuria de a trăi și acceptă cu greu să-și continue experiența de viață. Anemia reprezintă o stare de slăbiciune a sângelui, iar sângele simbolizează bucuria de a trăi. Este foarte important ca persoana anemică să privească din nou în jurul ei, să-și regăsească bucuria de a trăi în familie, în anturajul său, la lucru. Fiecare ființă umană este o celulă a acestei entități pe care o numim planeta Pământ și pentru ca planeta să-și regăsească sănătatea e necesar ca fiecare celulă în parte să fie sănătoasă.

O problemă a GLANDELOR se manifestă la cineva căruia îi este greu să treacă la acțiune. Corpul îi spune să aibă încredere în sine însuși, în creativitatea sa, și să acționeze.

GANGLIONII UMFLAȚI se datorează unei stări de regret. Ceva nu merge așa cum și-ar dori persoana respectivă, însă ea nu-și exprimă acest sentiment, care se adună așadar undeva în corpul său. Și de această dată, pentru a decodifica mesajul, este important să observăm partea corpului unde se manifestă problema. Persoana în cauză are tot interesul să-și exprime sentimentele în loc să nutrească gânduri de regret. Exersarea creativității într-un domeniu oarecare i-ar fi de un ajutor prețios.

O HEMORAGIE este o pierdere bruscă de sânge și destul de violentă. Afectează o persoană care s-a reținut multă vreme în raport cu o situație și și-a pierdut bucuria de a trăi. Frica, angoasa au ținut-o în frâu multă vreme. Apoi, obosită să se tot rețină, plictisită de tot, a abandonat totul și bucuria a părăsit-o complet. Iată un mesaj al corpului care îi transmite persoanei în cauză să învețe să privească în jurul ei pentru a descoperi bucuria. într-adevăr, este imposibil să nu găsești bucurie în viață dacă îți folosești energia pentru a o descoperi în loc să te gândești numai la problemele tale.

MALARIA sau PALUDISMUL este o boală care provoacă puseuri violente de febră cauzate de furie. Apare la o persoană care a trăit o situație într-adevăr dificilă și a adunat în ea multă ranchiună. E posibil, de asemenea, ca acest exces de mânie să fie declanșat de cineva. Pentru a se elibera de furie, corpul se servește de febră. Pe lângă eliberarea fizică, cel afectat ar trebui să se elibereze, mental și emoțional, față de persoana implicată.

RĂUL DE MARE, DE AUTOTURISM sau DE AVION constiutie o reacție de greață, uneori destul de violentă, pe care o au anumite persoane când călătoresc cu vaporul sau barca, cu autoturismul sau cu avionul. Aceste persoane au sentimentul că își vor pierde controlul dacă picioarele lor nu sunt în contact cu solul. Sunt afecțiuni ce transmit mesajul că „victimele" nu sunt conștiente de faptul că sunt stăpâne pe viața lor, că au o putere de care trebuie să se servească. Din clipa în care hotărăsc să-și folosească această putere, persoanele în

cauză înțeleg că nu există nici un risc de a-și pierde controlul asupra vieții. De fapt, cei care se tem să nu-și piardă controlul vor adesea să controleze totul. Dacă îi lasă pe ceilalți să acționeze după propria dorință și se ocupă de ele însele, vor reintra în contact cu această putere. De observat că aceste maladii sunt deseori legate și de frica inconștientă de moarte.

TRANSPIRAȚIA puternică se produce la o persoană care se reține, care ascunde în sine multe lucruri, din dorința de a fi politicoasă, din frica de a nu-i răni pe alții sau, pur și simplu, pentru că nu dorește să-și dezvăluie sentimentele. Toate acestea se „exprimă" atunci prin transpirație. Lichidele secretate de corp reprezintă aspectul emoțional al ființei, iar emoțiile care „dau pe din afară" sunt un semnal important al necesității de a se exprima.

VIERMII PARAZIȚI apar deseori la copiii care se simt obligați să accepte idei contrare ideilor lor. Ei sunt triști pentru că nu reușesc să comunice cu adulții așa cum ar dori. De exemplu, copiii au înțeles ce reprezintă conceptul de dragoste și când observă viața adulților, aceasta îi deranjează profund. Mesajul este că nu trebuie să accepte idei care nu le convin, nimeni nu este obligat să deschidă tuturor celor ce bat la poarta sa!

Un VIRUS este o agresiune venită din exterior. Semnificația sa este că te lași deranjat de un incident, de o situație sau de cineva. Dacă devii conștientă de ceea ce te deranjează, vei ajunge să te cunoști mai bine. *(Vezi Capitolul 2 „Ești ceea ce vezi".)* Partea din corp unde s-a infiltrat virusul îți va da indicii prețioase pentru a descoperi cauzele intruziunii sale în organismul tău.

FIBROZA CHISTICĂ se manifestă la cineva care crede că nimic nu poate merge bine în viața sa. Atitudinea sa este: „Bietul de mine!". Acest mesaj îi transmite că e timpul să-și ia viața în propriile mâini, să accepte că este o manifestare a lui Dumnezeu, la fel ca toți ceilalți oameni.

RAHITISMUL este o boală care îi afectează în special pe copii. Este semnul unei malnutriții pe plan afectiv. Chiar atunci când copilul este iubit de părinți, el nu simte această iubire și

îi lipseşte siguranţa afectivă. Pentru a-l ajuta pe acest copil, părinţii trebuie să-l înveţe să-şi asculte propriile nevoi în loc pe cele ale părinţilor.

SENILITATEA este o metodă de a reveni la siguranţa din copilărie, cu toată grija şi atenţia pe care aceasta o cerea. Pe lângă un mijloc de evadare, senilitatea este o metodă de a-i controla pe cei din jur. Persoana afectată ar trebui să devină conştientă că protecţia divină o însoţeşte la orice vârstă şi că nu e nevoie să fugă pentru a obţine atenţie. Ca să recoltezi, este suficient să semeni.

ARTROZA este o boală a articulaţiilor care apare, în general, la o persoană foarte rigidă faţă de sine însăşi. Este vorba despre cineva care cere prea mult de la el şi ar trebui să schimbe motivaţia care îl împinge înainte cu atâta putere. De asemenea, poate fi vorba despre cineva care are impresia că îndură de foarte multă vreme o situaţie neplăcută sau pe o altă persoană. Mesajul corpului este de a fi mai flexibil şi de a le dărui celorlalţi ceea ce au nevoie în loc de a încerca să-i schimbe.

Toate BOLILE COPILĂRIEI care sunt însoţite de febră, cum sunt rujeola, rubeola, varicela, oreionul, sunt expresia furiei refulate. Majoritatea acestor boli afectează ochii, nasul, urechile, gâtul sau pielea. Corpul copilului îi transmite că pe pământ e important să nu se lase deranjat de ceea ce vede, aude sau simte. Trebuie să accepte lumea adulţilor cu fricife şi suferinţele sale, chiar dacă nu este de acord cu acestea. De asemenea, copilul ar trebui să dea frâu liber mâniei, fără teama că nu va mai fi iubit.

SCARLATINA este caracterizată prin febră puternică, dureri de gât, umflarea ganglionilor de la nivelul maxilarelor, dureri de cap şi vomă. De această boală sunt legate mai multe mesaje. Mesajul de bază este o puternică furie refulată (suficient de puternică pentru ca întregul corp să devină roşu) împotriva altcuiva şi a propriei persoane. Corpul transmite faptul că e vremea ca persoana afectată să exprime ceea ce simte în interior, să-şi exprime temerile etc. A se vedea, de

asemenea, în carte mesajele pentru *febră, gât, ganglioni, maxilar, durere de cap* şi *vomă.*

Pe lângă mesajul descris pentru fiecare afecţiune, îţi sugerez să-ţi pui întrebarea următoare: „Ce mă împiedică această boală să fac sau să spun?".

Pentru a încheia această lungă listă a afecţiunilor celor mai comune, aş dori să-ţi cer să te gândeşti bine la următorul lucru: nu ai nevoie de pastile, de tratamente sau de rugăciuni pentru a-ţi regăsi sănătatea. Trebuie pur şi simplu să devii conştientă de faptul că **tu eşti sănătatea. Viaţa perfectă a lui Dumnezeu nu îmbătrâneşte şi nu poate fi bolnavă. Ca expresie a lui Dumnezeu, starea ta normală este sănătatea sub toate formele sale.** Viaţa este întotdeauna completă şi circulă prin tine în măsura în care accepţi şi îi cunoşti legile. Dacă în tine se manifestă o boală sau o indispoziţie, înseamnă că blochezi fluxul acestei vieţi prin gânduri, vorbe sau acţiuni contrare legilor divine ale iubirii.

Pentru a restabili în tine armonia şi sănătatea perfectă a lui Dumnezeu, iată o afirmaţie pe care o poţi folosi în orice moment, în special când simţi în tine lipsă de înţelegere sau rezistenţă faţă de un mesaj transmis de corp:

Corpul meu este expresia perfectă a lui Dumnezeu şi îmi deschid spiritul, inima şi trupul faţă de conştiinţa acestei perfecţiuni absolute, prezente în fiecare dintre celulele corpului meu.

Când afirmi acest adevăr, vizualizează în tine lumină, începe din zona inimii. Imaginează-ţi această lumină ca pe un mic soare. Lasă-l să crească până când ajunge să scalde fiecare celulă, fiecare parte a corpului tău. **înţelege că întregul tău corp este compus din lumină.** Reţine această viziune interioară timp de cel puţin un minut, repetând afirmaţia de mai sus.

Există două adevăruri pe care ni le-a transmis Iisus şi care au un efect rapid şi puternic în eliberarea faţă de orice boală cauzată de frică, angoasă, îndoială sau nesiguranţă.

Repetă cu convingere fraza următoare:

Eu sunt învierea si viata.

1 9 . • A 1 1

Afirmă acest adevăr şi acceptă faptul că îţi creezi propria viaţă prin credinţa ta interioară. „învierea" înseamnă revenirea din moarte la viaţă. Tot timpul, în fiecare clipă, în tine se nasc milioane de noi celule, într-un proces vital care se înnoieşte fără încetare. Devino conştientă de această mare putere care îţi permite să te re-creezi continuu.

A doua afirmaţie, **Tatăl Nostru,** are de asemenea efecte miraculoase şi rapide. Este singura rugăciune pe care ne-a lăsat-o Iisus. Când te adresezi lui Dumnezeu Tatăl, nu te gândi la un domn bătrân foarte ocupat, care poate te va mântui dacă are timp să te asculte. Gândeşte că te adresezi **Dumnezeului tău interior,** care are puterea de a crea tot ceea ce îi ceri **cu credinţă.** Când spui: care eşti în ceruri, aceasta se adresează părţii celei mai înalte din tine, cerului tău interior. Atunci îţi îndrepţi întreaga atenţie către partea de deasupra capului şi vei observa acolo **soarele eristic,** care răspândeşte o lumină extra-ordinară. Uneşte-te cu această energie contemplând cuvintele din **Tatăl Nostru.**

„TRĂIEŞTE FIECARE ZI CA ŞI CUM AR FI ULTIMA, FIINDCĂ ÎNTR-O ZI CHIAR ASA VA FI!"

Capitolul **12**

ESTI LUMINĂ

Fiecare ființă umană este alcătuită din lumină. în prezent, corpul de lumină al oamenilor nu este vizibil pentru cei mai mulți dintre noi, dar asta nu îl face mai puțin real. Dorința fundamentală a fiecărei ființe este să atingă un grad mai înalt de perfecțiune, să devină din ce în ce mai mult „lumină". Aceasta este ceea ce ne-a învățat Iisus și ne-a dovedit că este posibil. A demonstrat-o în fața a trei dintre discipolii săi, prin Schimbarea la Față: s-a transformat în Lumină. La fel s-a întâmplat în momentul ridicării sale la cer. Sute de persoane au văzut cum trupul său devine Lumină înainte de a dispărea din ochii lor, trecând în cea de-a patra dimensiune.

în prezent, noi trăim în a treia dimensiune - într-o lume cu trei dimensiuni. O dată cu sosirea erei Vărsătorului, care începe acum și care va dura aproximativ 2000 de ani, întreaga planetă se pregătește să treacă în cea de-a patra dimensiune. Procesul a început deja și acesta este motivul pentru care constatăm o mai mare deschidere către cursuri, conferințe și învățăminte spirituale. Suntem dornici să cunoaștem mai mult. In adâncul nostru știm că, deși avem toate bunurile materiale, ceva ne lipsește. Acest sentiment profund și universal este sursa extraordinarei evoluții ce are loc acum pe Pământ.

După cum știi, tot ceea ce trăiește trebuie să crească, iar creșterea implică schimbare. Planeta noastră a ajuns în pragul acestei mari schimbări, prevăzută deja de mii de ani și anunțată de toate marile profeții din Biblie și din alte cărți. Această schimbare va marca sfârșitul unei lumi și începutul alteia. Iată

ce înseamnă de fapt „sfârşitul lumii" prevăzut să aibă loc acest final de secol!

Toţi suntem chemaţi să iradiem această lumină din care suntem creaţi. Corpul de lumină pe care-l avem în prezent va fi un corp vizibil şi tangibil. îl vom putea stăpâni la perfecţie, ceea ce ne va permite să comunicăm uşor cu expresii ale Vieţii de pe alte planuri ale Universului. Ne vom putea modifica după dorinţă undele vibratorii şi, sincronizându-ne cu undele diverselor elemente, vom putea, de exemplu, să mergem prin foc sau pe apă, aşa cum a făcut Iisus. Acel corp nu va cunoaşte noţiunea de boală. Această transformare va avea loc pe parcursul următoarelor câteva secole. Insă mii de oameni sunt deja în contact cu o parte a corpului lor de lumină.

Cum ne putem dezvolta lumina interioară? Pur şi simplu înconjurându-ne de frumuseţe, de lumină şi de dragoste, ceea ce ne ajută să devenim conştienţi de lumina noastră interioară. De fapt, lumina şi dragostea sunt unul şi acelaşi lucru. Exprimarea dragostei este mijlocul pământean de a iradia lumina. Cu energia dirijată în prezent spre pământ, fiecare trebuie să se identifice cu lumina sa interioară. Cu cât mai repede devenim conştienţi de această lumină, cu atât mai repede ne putem elibera de karma acumulată pe parcursul a numeroase vieţi, pentru a trăi o fericire tot mai intensă.

Voi explica din nou noţiunea de karma, deoarece multor persoane le este greu s-o înţeleagă. Cuvântul karma se referă la credinţa potrivit căreia destinul unei fiinţe vii şi conştiente este determinat de totalitatea acţiunilor sale trecute, din vieţile sale anterioare. Este vorba de un proces automat, comun întregii rase umane. Atâta vreme cât evoluţia unei persoane nu este completă, aceasta trebuie să revină pe pământ, viaţă după viaţă, pentru a-şi împlini evoluţia. Sufletul poartă cu sine pe pământ, sub formă de vibraţii, rezultatele acţiunilor trecute, benefice sau nu. Legea hotărăşte că trebuie să revenim în lume pentru a trăi ceea ce i-am făcut să trăiască pe alţii. Vibraţiile noastre vor atrage situaţii prin care vom trăi răul făcut altora, pentru a deveni conştienţi. în acest fel ne putem elibera de

poverile acumulate în trecut. Aceste poveri provin din faptele noastre care n-au fost cele mai potrivite, care se împotriveau legilor dragostei. Dacă, de exemplu, în loc să te superi pe părinți, începi să-i iubești, să înțelegi că ei au procedat după priceperea lor și că nu aveai nici un drept să-i judeci, de îndată ce începi să accepți că ei te-au iubit așa cum au știut sau poate că au avut mult de suferit în viață, atunci îți vei deschide inima, vei face o faptă de iubire. în mod automat, în jurul tău se va acumula o lumină nouă. Dacă, pe lângă faptul că simți dragoste față de ei, le dăruiești gânduri și cuvinte pline de iubire, lumina ta va crește. Dacă prin gesturile tale le arăți și mai multă dragoste, vei aduna tot mai multă lumină în jurul tău.

Legea karmei este deci o șansă în plus pentru fiecare de a reveni la lumină. în ceea ce privește faptele de iubire din trecut, acestea se acumulează în jurul nostru sub formă de lumină. Cu cât o persoană a acumulat mai multă lumină în cursul vieților sale anterioare, cu atât este mai protejată, cu atât mai mult dă impresia cuiva care „cade mereu în picioare", în toate situațiile.

O altă metodă de a acumula lumină este de a păstra tot timpul legătura cu Dumnezeu, care este Lumină. Tot ce ți se întâmplă, tot ce privești, tot ce auzi, tot ce se întâmplă în tine trebuie să te ajute să intri în contact cu această extraordinară energie divină, care umple întregul Univers.

Meditația zilnică este un bun mijloc de a intra în contact cu propria lumină interioară. Sunt valabile toate formele de meditație, atâta vreme cât ele te liniștesc și te ajută să încetezi de a mai gândi.

Următorul exercițiu de vizualizare mentală este la rândul său un instrument util; intră în contact cu această lumină miraculoasă care îți umple inima. Privește-o cum crește până când îți umple întregul corp. Apoi privește-o cum iese din tine și te înconjoară. Ești literalmente scăldat în această lumină extraordinară. Fă acest exercițiu dimineața, la trezire. Ziua ta va fi cu totul alta! în fiecare moment, vei putea să te vezi, să te vizualizezi scăldat în această lumină. Când ajungi undeva, observă cum lumina ta umple locul respectiv, camera în care

intri, ca un mare fascicul de raze care îți deschide calea și luminează toate locurile în care mergi. Dă-i drumul! Nu te costă nimic! Lumina din Univers e nelimitată. Trebuie numai să intri în contact cu ea și să fii conștientă. Dacă faci asta în mod regulat, timp de câteva luni, în viața ta vor surveni schimbări importante. Pe măsură ce te identifici cu această lumină, începi să devii aidoma unei raze de soare care luminează și încălzește tot ce-i în jur.

Câteodată vei avea impresia că treci printr-o perioadă foarte dificilă și te vei întreba: „Ce s-a întâmplat cu lumina mea?". Aceste faze sunt absolut normale! Ele fac parte din marele proces de curățare pe care îl întreprinzi acum. Nu este decât legea absolut naturală a ritmurilor. Perioada cea mai întunecată a nopții este chiar înaintea zorilor! Este normal să trecem prin perioade dificile, sumbre, chiar înainte de reînflorirea luminii. De altfel, dacă te vei uita la cineva care vrea să facă un salt foarte înalt, vei constata că cea mai bună tehnică este să se lase foarte jos pentru a-și lua avânt. E un exemplu ce ilustrează motivul pentru care în viață există perioade dificile. Acestea apar fiindcă te pregătești să-ți iei avânt, să faci un mare pas înainte. Să nu-ți pierzi niciodată curajul!

De-a lungul drumului care te conduce la conștiința luminii tale interioare, te vei confrunta cu anumite teste, un fel de probe pentru a verifica dacă te îndrepți într-adevăr spre ceea ce vrei, dacă ești cu adevărat hotărâtă să mergi în acea direcție. Când treci testul fără să te descurajezi și îți continui drumul, e ca la școală, ajungi într-o clasă superioară! Și nu va mai trebui niciodată să treci acel test.

Știi, noi luăm viața prea în serios. De fapt, viața este un joc! In prezent, cea mai mare problemă a oamenilor este că încearcă să joace acest joc fără a fi citit mai întâi instrucțiunile, fără a cunoaște regulile. Acum 2000 de ani, Iisus a venit să ne învețe aceste reguli. Noi abia acum începem să înțelegem mesajul său și să încercăm să-l folosim. Iisus, care a fost modelul nostru, a afirmat: „Eu sunt Lumina lumii". Rolul său a fost să ne învețe că Dumnezeu înseamnă Iubire.

O metodă extraordinară de a ne manifesta lumina interioară este exprimarea iubirii. Trebuie să devenim conştienţi de iubirea în care ne scăldăm şi care ne umple. Şi în acest caz trebuie să exersăm exprimarea iubirii. Cea mai bună metodă este de a ne iubi pe noi înşine, a ne admira, a ne face complimente, a lua notă în fiecare zi de toate lucrurile frumoase pe care le vedem şi care ni se întâmplă. Dacă ne facem timp să ne exprimăm recunoştinţa pentru această miraculoasă energie creatoare din noi, care ne creează propria lume, întreaga noastră viaţă se va schimba. Vom vedea că numărul lucrurilor dezagreabile este mult mai mic faţă de cel al sutelor de lucruri frumoase care ne umplu viaţa în fiecare zi.

Până în prezent, oamenii aveau tendinţa să observe lucrurile negative. Am devenit specialişti în a judeca, a critica şi a-i condamna pe toţi şi toate. De fiecare dată când judecăm, criticăm sau condamnăm pe cineva, de fapt spunem: „Eu sunt Dumnezeu şi tu nu!". Iată ce înseamnă să te crezi buricul pământului! înainte de a critica, a judeca sau a condamna pe cineva, fii foarte atentă şi observă ce anume îţi aparţine din atitudinea acelei persoane. Apoi revino la tine şi încearcă să devii mai bună. De fiecare dată când descoperi atitudini sau cuvinte care nu-ţi sunt benefice şi îţi schimbi perspectiva asupra acestor lucruri, schimbi calitatea sufletului tău şi devii lumină. Toate condiţiile din viaţa ta se schimbă şi viaţa ţi se transformă în întregime. Vei avea chiar impresia că toată lumea din jurul tău se schimbă, dar, în realitate, marea schimbare s-a produs în tine.

Trebuie să fii fermă atunci când decizi să creşti şi să-ţi exprimi lumina interioară. Deseori vei întâlni oameni sau situaţii care îţi vor da impresia că vor să-ţi frâneze elanul. In realitate, nimeni nu-ţi poate înăbuşi dorinţa. Eşti singura per soană capabilă să-şi dăruiască puterea altcuiva. Din nefericire, deseori cedăm altora puterea noastră, în numele dragostei. N lăsăm influenţaţi de persoana iubită din cauza acelui străvechi sentiment de teamă că nu vom fi iubiţi sau vom fi respinşi dac" nu mergem în aceeaşi direcţie ca aceasta. Iar când cineva

încearcă să te influenţeze pentru a te face să te răzgândeşti sau să mergi într-o altă direcţie, acesta e un semn că încă nu esti sigură de direcţia în care te îndrepţi. Celălalt te supune unui test fiindcă îndoiala pe care o emani îl atrage în viaţa ta. Această îndoială, în câmpul tău vibratoriu, se exprimă astfel: „Oare am dreptate? Oare am luat decizia potrivită?" şi, în mod automat, pe drumul tău va apărea cineva care îţi va pune această întrebare!

Aşadar, tu eşti singura persoană care te poate călăuzi, întreprinde o introspecţie, fă o analiză judicioasă şi apoi decide ce vrei să faci. Această analiză este una dintre activităţile în care intelectul tău devine un colaborator foarte preţios. Examinează-ţi trecutul şi compară-l cu noua ta orientare. Erai mai fericită? Te simţeai mai bine în pielea ta? Te bucurai de o sănătate mai bună? Era mai multă dragoste în jurul tău? Te simţeai plină de dragoste sau trebuia să cauţi altceva ca să te simţi bine? Tu eşti singura care poate decide cea mai bună cale de urmat pentru a intra în contact cu lumina ta interioară. Răspunsul este în tine!

în realitate, nu contează atât faptele sau evenimentele din viaţa ta, cât reacţia ta faţă de acestea. Eşti singura care are puterea de a face să strălucească lumina din tine. în final, alegerea este numai a ta!

Lumina ta poate fi comparată cu cea a unui bec electric obişnuit. Filamentele sale sunt în stare bună? Becul este branşat corect? în caz afirmativ, becul răspândeşte lumină, indiferent de dimensiunea, forma sau culoarea sa. Si indiferent la ce a servit în trecut, dacă acum este în stare bună şi e conectat corespunzător, becul se va aprinde automat. Această analogie vrea să spună că manifestarea luminii tale interioare se supune unor legi similare. Insă lumina ta are un impact mult mai puternic. Când dimensiunile fizică, mentală şi emoţională ale fiinţei tale sunt în armonie, când eşti conectată la sursa puterii tale interioare, Dumnezeu, care se exprimă prin tine, lumina ta se răspândeşte pe o distanţă mare în jur. Pe lângă faptul că te luminează, îi atinge pe toţi cei care se găsesc în

jurul tău. îți dăruiește întotdeauna limpezimea sa, ca să vezi totul cu claritate.

Nu e nevoie să creăm lumina; aceasta este deja în noi! Suntem deja lumină! E o realitate pe care trebuie s-o înțelegem. De asemenea, trebuie să înțelegem cât de important este faptul să ne conectăm corect la această lumină și s-o facem să strălucească. Pe mulți îi auzim spunând: „Voi absorbi lumină! Mă voi conecta la lumină!". Acești oameni cred că lumina vine din exterior. Când folosim expresia „a se conecta la energia telurică sau la energia cosmică", aceasta nu înseamnă că energia vine din pământ sau din cosmos! în realitate, expresia trebuie folosită cu sensul următor: „Devin conștient de lumina mea interioară și mă unesc sau mă conectez la cea a pământului și a cerului". Iată un alt mod de a ne dezvolta conștiința unității. Datorită acestei unități, omul descoperă că poate realiza orice; nimic nu este imposibil.

Același lucru e valabil și pentru oamenii care își doresc să se îmbogățească. Dar bunăstarea este deja acolo! Este în interiorul tău; tu ești bunăstarea! Tot ce ai de făcut este să intri în contact cu această imensă putere din tine. Din nefericire, gândurile noastre ne pot face să pierdem acest contact, este exact ca și cum am închide comutatorul când intrăm într-o încăpere. Asta nu înseamnă că nu mai există electricitate! Electricitatea e în continuare acolo și nu trebuie decât să apăsam pe buton pentru ca lumina să strălucească din nou. Tot așa, soarele nu începe să strălucească fiindcă dăm la o parte perdelele! Soarele era deja acolo. Adevărul este că nimeni nu face să apară soarele pe cer sau să aducă bunăstarea în viața sa. Tot ce avem de făcut este să devenim conștienți că bunăstarea există deja, la fel ca soarele și electricitatea.

Același lucru e valabil și în ceea ce privește sănătatea. Tu ești sănătatea. Absența sănătății este ca și absența luminii. Fii conștientă de realitatea lucrurilor; sănătatea este starea normală a ființelor umane.

Mulți oameni se roagă lui Dumnezeu cerându-i să-i lumineze, să-i vindece, să le asigure bunăstarea, să-i îndrume.

Majoritatea am învățat să ne rugăm în acest fel, dar nu este decât o dovadă în plus că ne simțim separați de Sursă. Trebuie să devenim conștienți că Dumnezeu, Sursa, este în noi si se exprimă prin noi. Astfel, în loc să-l rogi pe Dumnezeu să te ajute, mai bine gândește-te că Dumnezeu este Lumină și, când ești în contact cu lumina ta interioară, tu îl exprimi pe Dumnezeu. Este foarte important să-ți dezvolți această conștiință a unității și să intri în contact cu puterea ta divină în loc să cauți soluții sau ajutor în exterior.

Găsește mijloace care te vor ajuta să intri în contact cu lumina ta interioară. Dar în primul și-n primul rând poți să-ți folosești simțurile pentru a intra în legătură cu Dumnezeu. Dacă tot ceea ce vezi în jur ți se pare frumos, vei avea impresia că iradiezi din ce în ce mai multă lumină, atât tu, cât și cei din jurul tău. In tot ce auzi, încearcă să percepi numai frumusețea, numai vorbe de iubire! De asemenea, încearcă să nutrești numai sentimente bune. Iar atunci când atingi pe cineva sau ceva, fie că e vorba de o altă persoană, de un copac, un animal, de mașina ta sau de o floare, fă-o cu dragoste! Gândește-te că îl atingi pe Dumnezeu. Tot ce posezi în această lume te apropie de Dumnezeu și de propria ta putere creatoare. Când mănânci, gândește-te că te hrănești cu lumină.

Apoi, mai sunt cuvintele care-ți ies din gură, fie ca aceste cuvinte să aprecieze pe toată lumea, inclusiv pe tine! De fiecare dată când deschizi gura pentru a spune ceva, asigură-te că vorbele tale vor scoate în evidență valoarea ta sau cea a altcuiva. Subliniază mereu frumusețea care există.

Trăim într-un univers spiritual și suntem înconjurați de milioane de ființe și de lucruri care ne amintesc neîncetat de Dumnezeu. Această realitate interioară are puterea de a ne transforma viața, iar comportamentul nostru va oglindi această schimbare. Oricine crede și își menține această convingere cu privire la toate lucrurile devine în mod necesar un învingător. Cei care iau contact cu această energie au o viață extraordinară și degajă o bucurie care nu poate înșela pe nimeni. Oare adevăratul scop al vieții nu este de a simți această fericire interioară

şi a o exprima în jur? Numai atunci putem afirma, cu toată convingerea: „Sunt lumina universului meu".

Iată o afirmaţie pe care o poţi repeta în orice moment până când îi vei simţi veridicitatea în fiecare fibră a fiinţei tale. In cursul afirmaţiei, imaginează-te ca pe o fiinţă de lumină. „Sunt Dumnezeu, Dumnezeu sunt."

Iar în încheierea acestui capitol şi a cărţii, îţi dăruiesc gândul următor:

„CÂND PUTEREA DRAGOSTEI VA ÎNLOCUI DRAGOSTEA DE PUTERE, OMUL VA PURTA UN NOU NUME: DUMNEZEU."

SRI CHIN MOY

POSTFAȚĂ

Când cumpărăm o carte, de obicei o citim de la un cap la altul. Puțini sunt cei care se opresc la fiecare capitol, la fiecare pagină, pentru a-i asimila conținutul. însă aceasta este singura metodă care ne permite să nu risipim banii cumpărând carte după carte, pe care le citim și apoi le așezăm pe un raft al bibliotecii. O bibliotecă bogată nu reprezintă o dovadă a progresului. Este pur și simplu semnul unei mari dorințe de a ști. Pentru a face un salt înainte pe drumul dezvoltării spirituale, este esențial să asimilăm cu dragoste conținutul cărților care ne interesează. Așadar, înainte de a așeza cartea pe etajeră și de a o lăsa să se umple de praf, te invit să o iei de la început, de la prefață, și să urmezi instrucțiunile. Poate fi o decizie care îți va oferi rezultate nebănuite.

BIBLIOGRAFIE

You can healyour life, Louise Hay (Hay House)
Body Signs, Hilarion (Marcus Books)
Symbols, Hilarion (Marcus Books)
Season ofthe spirit, Hilarion (Marcus Books)
Threshold, Hilarion (Marcus Books)
Answers, Hilarion (Marcus Books)
More answers, Hilarion (Marcus Books)
Nature ofreality, Hilarion (Marcus Books)
Collection de la pshychologie moderne (ediţie specială Laffont Canada Ltee)
Vivre, un metier qui s'apprend, Jean-Louis Victor (Louise Courteau Editrice)
Les paroles du corps, Edouard Korenfeld (Payot, Paris)
Pour une medicine de l'âme, Marguerite de Surany (Guy Tredaniel Editeur)
Vivez dans la lumiere, Shakti Gawain (La Soufle d'Or)
La medicine au foyer, Grolier Ltee

CUPRINS

Prefață 5

Capitolul 1
ESTI UN SUFLET ÎN EVOLUȚIE 7

Capitolul **2**
ESTI CEEA CE VEZI 15

Capitolul **3**
ESTI CEEA CE AUZI 23

Capitolul **4**
ESTI CEEA CE SPUI 30

Capitolul **5**
ESTI CEEA CE GÂNDEȘTI 40

Capitolul **6**
ESTI CEEA CE SIMȚI 50

Capitolul **7**
ESTI CEEA CE MĂNÂNCI 55

Capitolul **8**
ESTI CEEA CE PORȚI 62

Capitolul **9**
EȘTI... CASA TA 67

Capitolul 10
EȘTI FORMA CORPULUI TĂU 73

Capitolul 11
ESTI BOLILE SI INDISPOZIȚIILE TALE **98**

Capitolul 12
ESTI LUMINĂ **178**

Postfață **187**

Bibliografie **189**